

หัวใจแห่งการปฏิบัติ

เล่ม ๑

โดย...หลวงพ่อพระราชพรหมยาน

(หลวงพ่อฤาษีลิงดำ) วัดจันทาราม จ.อุทัยธานี

คำสมาทานพระกรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ จบ)

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจัจชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอมอบกาย ถวายชีวิต แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม และ พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย สืบ ๆ กันมา มีหลวงพ่อปาน วัดบางนมโคและพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง เป็นที่สุด ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภาวะพระกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ ทัศ พระปีติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญานทั้ง ๙ ขอพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ทัศ พระปีติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ จงมาบังเกิดปรากฏ ในกายทวาร ในวจีทวาร ในมโนทวาร ของข้าพระพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภาวะแห่งเมฆจิต สามารถกำหนดจิตรู้ภาวการณ์ต่าง ๆ ทั้ง เหตุ ผล อดีต อนาคต และปัจจุบันได้ทุกขณะจิตที่ปรารถนาจะรู้ เมื่อรู้แล้ว ขอให้เห็นภาพนั้น ได้ชัดเจนแจ่มใส และพยากรณ์ได้ตามความเป็นจริงทุกประการ เหตุใดที่จะพึงบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้เหตุนั้น ได้โดยมิต้องกำหนดจิตแม้แต่ประการใด ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

แมแตประณ ณ ก ณ ก กาลยด

หัวใจแห่งการปฏิบัติ

เล่ม ๑

โดย..หลวงพ่อพระราชพรหมยาน

พิมพ์เผยแพร่
ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๔๕ จำนวน ๕๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย
เจ้าหน้าที่ธัมมวิโมกข์
พิมพ์ที่ เยลโล่ การพิมพ์
ถ.เจริญพาสน์ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี
กทม. ๑๐๖๐๐
โทร. (๐๒) ๔๖๕-๓๔๗๓
โทร. (๐๒) ๔๖๕-๙๑๖๕

สารบัญ

เรื่อง... หน้า

<u>หมายเหตุ</u>. การจัดทำหนังสือ *"หัวใจแห่งการปฏิบัติ เล่ม ๑"* นี้ ได้จากการคัดลอกเทปคำสอนภายใน ชุด *"มาสเตอร์เทป"* ซึ่งไม่ทราบ วัน เดือน ปี ที่ทำการบันทึก โดยการจัดทำหนังสือครั้งนี้ได้จาก ม้วน ๒ ,ม้วน ๓ ,ม้วน ๔ และม้วน ๙ ซึ่งเห็นว่าเป็นคำสอนที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานที่ดีมาก.

ส่วน *รูปภาพ* ที่ใช้ประกอบการทำหนังสือ เป็นภาพ พระเดชพระคุณหลวงพ่อ สมัยเก่าไล่จากภาพแรก พ.ศ.๒๔๙๘, พ.ศ.๒๕๐๕, พ.ศ.๒๕๐๙ จำนวน ๒ ภาพ ,พ.ศ.๒๕๑๖ และ พ.ศ.๒๕๑๑ ตามลำดับ.



กิจเบื้องต้นของพระกรรมฐาน

โอกาสนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ได้พากันสมาทานศีลแล้วก็สมาทานกรรมฐานแล้ว นี่การเจริญพระกรรมฐานสำหรับวันนี้ มีภาวะไม่เสมอกันเพราะคนใหม่บ้างคนเก่าบ้าง

ฉะนั้นวันนี้จะขอพูดใน *"กิจเบื้องต้นของพระกรรมฐาน"* ในตอนสุดท้ายอาจจะพูดในตอนจบ

การเจริญพระกรรมฐานมีอยู่ ๒ แบบ.

แบบที่ ๑ คือ สมถะภาวนา

แบบที่ ๒ ได้แก่ วิปัสสนาภาวนา

สำหรับ "*สมถะภาวนา*" นี้ เรามีความต้องการอย่างเดียว คือ ***ทรงสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์*** ที่เรียกกันว่า "*จิตมีสมาธิ*"

สำหรับ "*วิปัสสนาภาวนา*" นั้นใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาตามความเป็นจริงของ "*ขันธ์ ๕*" เรียกว่า ***พยายามยอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง*** นั่นเป็นบทของ "*วิปัสสนาภาวนา*"

นี่การเจริญกรรมฐานในเบื้องต้นก็จำจะต้องใช้ "*สมถะภาวนา*" คือควบคุมอารมณ์จิตให้ทรงอยู่ ***ถ้าสมถะภาวนาของเราไม่ทรงตัว เราเจริญวิปัสสนาภาวนาไม่มีผล*** ถ้าหากว่าเราทรงจิตเป็นสมถะทรงสมาธิได้มั่นคงได้ถึง "*ฌาน ๔*" การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็แสนง่าย การที่จะบรรลุมรรคผลก็กำหนดเวลาได้ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

"ถ้ามีบารมีแก่กล้าก็จะได้สำเร็จอรหัตผลภายใน ๗ วัน ถ้ามีบารมีอย่างกลางก็จะได้สำเร็จอรหัตผลภายใน ๗ เดือน ถ้ามีบารมีอย่างทรามที่สุดก็จะได้สำเร็จอรหัตผลภายใน ๗ ปี"

บารมีเต็ม

คำว่า "บารมี" ในที่นี้ก็ได้แก่ กำลังใจ ถ้าเรามีกำลังใจครบถ้วนก็ชื่อว่ามี "*บารมีเต็ม*" นี่การที่เราจะใช้ศัพท์ว่าเรามีบารมีอ่อนอันนี้ไม่เป็นความจริง เดิมทีก่อนจะเกิดมาถ้ามีบารมีอ่อนก็อาจจะเป็นไปได้ เพราะว่า***บารมีนี้เราสร้างใหม่กันได้*** ถ้าเกิดมา

แล้วพบพระพุทธศาสนายังบอกว่าอ่อนอีกก็แสดงว่าขี้เกียจมากเกินไป ไม่รู้จักควบคุมกำลังใจ ปล่อยไปตามสภาวะของกิเลส มันจะมีผลอะไร จะมานั่งบ่นว่าทำไม่ได้ก็เพราะเรามันดีไม่พอ นี่ใช้กำลังใจเป็นสำคัญ การจดจำถ้อยคำคำแนะนำสั่งสอน การมีวิริยะอุตสาหะ มีสติมีปัญญาควบคุมอันนี้เป็นของสำคัญ

ตัดความกังวลเสียให้หมด

นี่การเจริญสมถะภาวนาในตอนต้น ๆ หรือตอนปลายมีสภาวะเหมือนกัน นั้นก็คือ

อันดับแรก จงอย่าสนใจกับอารมณ์ภายนอกทั้งหมด เรื่องราวของชาวบ้านต่าง ๆ ยกประโยชน์ไป เราไม่สนใจ และเรื่องราวของเราก็เหมือนกันตัดความกังวลเสียให้หมด ที่เรียกว่า *"ปริโพท"*

พระพุทธเจ้าบอกว่า *อันดับแรก จงตัดความกังวลทุกอย่างเสียให้หมด* ให้ดำริไว้อย่างเดียวคือกำหนดจิตจับเฉพาะอารมณ์สมถะภาวนาที่เราต้องการ อารมณ์อย่างอื่นเราไม่ต้องการทั้งหมด นี่ต้องทำแบบนี้มันถึงจะมีผล

ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ สักแต่ว่าภาวนา สักแต่ว่าพิจารณา อย่างนี้เท่าไรมันก็ไม่มีผล จงจำให้ดีว่า

อันดับแรก ตัดความกังวลเสียให้หมด กังวลภายนอก กังวลภายใน กังวลเรื่องของบุคคลอื่น มีบุตรภรรยา สามี ญาติพี่น้อง

มิตรสหาย ยกยอดทิ้งประโยชน์ไป ไม่สนใจ ใครจะเป็นยังไงก็ช่างมันตัวใครตัวมัน ตายแล้วไม่ใช่ชวนกันไปตกนรกขึ้นสวรรค์ได้

นี่พูดถึงว่าอารมณ์ที่เรากำลังใช้ในการทรงสมาธิจิต และกังวลของเราก็เหมือนกัน มันจะเป็นมันจะตายก็ช่างมัน เราต้องการอย่างเดียวคือ *ความบริสุทธิ์* คือความตั้งมั่นของจิต ไม่ใช่มีสัญลักษณ์อะไรอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดมาทางกาย ก็ระแวงโน่นระแวงนี่ กลัวจะเป็นอย่างนั้นกลัวจะเป็นอย่างนี้ ถ้าอารมณ์จิตเป็นอย่างนี้แล้วก็เจริญสักกี่โกฏิชาติมันก็ไม่ได้ผล

รักษาศีลให้บริสุทธิ์

แล้วมา *ประการที่สอง* องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ *รักษาศีลให้บริสุทธิ์* ศีล ๕ ก็ดี ศีล ๘ ก็ดีที่เราสมาทานโดยเฉพาะอย่างยิ่งอันดับต้น*ศีล ๕ เป็นของสำคัญที่สุด* ต้องใช้คำว่า *ไม่สามารถไม่ได้ เราต้องเป็นผู้สามารถเสมอในการทรงศีล* จะมาอ้างเหตุใด ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง มาอ้างว่ามันจำเป็นอย่างนั้นจำเป็นอย่างนี้ อันนี้ไม่ใช้ เพราะว่าทางการเจริญพระกรรมฐาน ไม่ได้มองเห็นความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องละเมิดศีล

และ ประการที่สองนี้พระพุทธเจ้าให้ทรงศีลให้บริสุทธิ์ คือ

(๑) เราจะไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง จะไม่ทำลายศีลด้วยตนเอง

๒) เราจะไม่ยุให้ชาวบ้านเขาทำลายศีล

๓) จะไม่ยินดีเมื่อบุคคลอื่นทำลายศีลแล้ว

นี่เป็นหลักใหญ่ต้องทำให้ได้ ไม่ใช่ว่าฟังแล้วก็ลืม ต้องทำให้ได้ด้วย จำให้ได้ด้วย แล้วก็ทำให้ได้ด้วย จึงจะมีผล เพียงแค่นี้ยังมีผลแค่สะเก็ดเท่านั้น

นิวรณ์ ๕ ประการ

เมื่อทรงศีลบริสุทธิ์พร้อมกันนั้นแล้ว จิตก็ต้องระงับ *"นิวรณ์ ๕ ประการ"* นิวรณ์ ๕ ประการคือ

ความต้องการในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสตามความประสงค์ หรืออารมณ์หมกมุ่นอยู่ในกามารมณ์ คือ พอใจในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อารมณ์ประเภทนี้ต้องทิ้งไปไม่เอา

และ ประการที่สอง ต้อง *ระงับความโกรธความพยาบาท*

ประการที่สาม *ระงับความง่วงเหงาหาวนอน*

ประการที่สี่ ควบคุมกำลังจิตให้คิดเฉพาะอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เราต้องการ *ไม่ปล่อยให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและรำคาญในเสียง*

ประการที่ห้า *ไม่สงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า* ยอมรับนับถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นี่เป็นหลักอันหนึ่ง ยัง ๆ ไม่จบ

พรหมวิหาร ๔

แล้วประการต่อไปพระพุทธเจ้าให้ทรงจิตอยู่ใน *"พรหมวิหาร ๔"* คือ แผ่เมตตาไปในจักรวาลทั้งหมด เราจะไม่เป็นศัตรูกับใคร เราจะเป็นมิตรกับสัตว์และบุคคลทั้งหมด จิตใจเราจะมีความชุ่มชื่นมองไม่เห็นว่าใครเป็นศัตรูของเรา

ผลมี *"เมตตา" แปลว่า ความรัก* เรามีความรักในเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสมอด้วยตัวเรา

ประการที่สอง *"กรุณา" มีความสงสารปรารถนาจะให้เป็นสุข* เรามีอารมณ์จิตคิดอยู่เสมอว่าเราต้องการจะเกื้อกูลบุคคลอื่นและสัตว์อื่นที่มีความทุกข์ให้มีความสุขตามความสามารถที่เราจะพึงทำได้ ถ้าแนะนำเองไม่ได้ สงเคราะห์เองไม่ได้ ก็แนะนำให้ไปหาบุคคลที่มีความสามารถที่เขาจะช่วยได้ สงเคราะห์ได้

ประการที่สาม *"มุทิตา" มีจิตอ่อนโยน* คือระงับความอิจฉาริษยาเสีย ตัดโยนทิ้งไป เมื่อใครเขาได้ดีก็พลอยยินดีกับความดีกับความดีนั้นด้วย

สี่ *"อุเบกขา" ความวางเฉย* กฎของกรรมใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายหรือหมู่คณะ มันเป็นเหตุที่เราปฏิเสธไม่ได้ อย่างความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจ อย่างนี้เป็นต้น มันเป็นของธรรมดา ในเมื่อมันเกิดขึ้นมากับตัวเรา กับหมู่คณะก็ตาม วางเฉยถือว่าเป็นเรื่องปกติเราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

นี่ในเมื่อท่านทั้งหลายทรงคุณธรรมตามที่กล่าวมาคือ.-

(๑) ตัดปริโพททั้งหมด

(๒) ทรงศีลบริสุทธิ์

(๓) ระงับนิวรณ์ ๕ ประการได้เด็ดขาดในขณะที่ทรงสมาธิ และก็

(๔) ทรงพรหมวิหาร ๔ ได้

อย่างนี้องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดากล่าวว่า *ท่านมีความดีแค่เปลือกของพุทธศาสนา* นี่วัดตัวเราให้ดี วัดใจให้ดี ว่าเวลานี้เรามีความดีเข้าไปถึงเปลือกของพระศาสนาหรือยัง *นี่จุดนี้จุดเปลือกนี่เป็นจุดที่มีความสำคัญที่สุดต้องระมัดระวังให้มาก* ให้ทรงตัวอยู่ตลอดเวลา

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง *"การทรงศีล"* และ *"พรหมวิหาร ๔"* ไม่ใช่จะมาทรงกันแต่เฉพาะสมาทานพระกรรมฐานเท่านั้น สำหรับศีลกับพรหมวิหาร ๔ กับ *"ปริโพท" ความกังวล* จะต้องทรงอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง พูดกันง่าย ๆ ทรงอยู่ตลอดชีวิต แล้วก็ทุกเวลาทุกนาที และวินาที นี่ต้องคุมจิตแบบนี้

สำหรับนิวรณ์ ๕ ประการนี้เป็นของธรรมดา เดี๋ยวเราก็ชนะมัน เดี๋ยวมันก็ชนะเรา แต่ก็พยายามควบคุมเข้า ไม่ช้ามันก็จะเป็นลูกไล่สำหรับเรา คือเราชนะมัน คือเราเป็นผู้ทรงฌาน

ถ้าท่านไม่สามารถจะระงับนิวรณ์ ๕ ได้ เรื่องสมาธิก็ไม่ต้อง

พูดถึง ไม่มีอะไรเป็นประโยชน์ เราจะมีสมาธิเข้าถึงปฐมฌานได้ เพราะเราระงับนิวรณ์ ๕ ประการได้ และการระงับนิวรณ์นี้ วันหนึ่ง ชั่วขณะหนึ่งก็ใช้ได้ แต่ก็ยังไม่ดี ทางที่ดีต้องระงับนิวรณ์ได้ตลอดวัน นี่มันถึงจะดี

วิธีการระงับนิวรณ์

นี้วิธีการระงับนิวรณ์ทำยังไง ถ้าเรา*ชอบใจในของสวยสดงดงาม* เราก็เจริญ *"อสุภกรรมฐาน"* หรือว่า *"กายคตานุสสติ"*

ถ้าหากว่าเราจะปราบ *"โทสะ"* คือ *ความโกรธหรือความพยาบาท* เราก็ใช้ *"พรหมวิหาร ๔"* หรือว่าใช้ *"วรรณกสิณ ๔"* คือ กสิณสีแดง สีเขียว สีเหลือง สีขาว อย่างใดอย่างหนึ่ง

เราระงับ *"ความง่วง"* โดยการ เดินบ้าง เปลี่ยนอิริยาบท ลืมตาให้กว้างบ้าง เอาน้ำล้างหน้าบ้าง เอามือขยี้ตาบ้าง แหงนดูดาวบ้าง

นี้ถ้า *"อารมณ์จิตฟุ้งซ่าน"* มันไม่ทรงตัวอยู่ *ใช้นับลมหายใจเข้าออก*

และ *ความสงสัยในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า* มีขึ้น เราก็นั่งดูตัวเราว่าพระพุทธเจ้ากล่าวว่า เมื่อมีความเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็มีความเปลี่ยนแปลง และมีการสลายตัวไปในที่สุด

มาดูตัวเราเวลานี้เราโตเท่าพ่อเท่าแม่ เวลาคลอดมาใหม่ ๆ มันโตเท่านี้หรือเปล่า ถอยหลังไป ๑๐ ปี ๒๐ ปี เราแก่เท่านี้ไหม เท่านี้เราก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าน่ะเทศน์ถูก และคนที่เกิดมาแล้วตายละเห็นมีบ้างไหม สัตว์กับคนเหมือนกัน ถ้าสิ่งนี้มันจริงเราก็เลิกสงสัยได้ พระพุทธเจ้าทรงสองจริง *นี่เป็นหลักใหญ่ในการเจริญสมถะภาวนาพร้อมทั้งวิปัสสนาภาวนาด้วย*

หลักทั้งหมดนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะขอยกงดเว้นข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้เลย นี่พูดถึงว่าเราจะเอาดีกัน

ถ้าไม่เอาดีกันมันก็ไม่เป็นไร แล้วจะมานั่งบ่นว่า*การเจริญพระกรรมฐานน่ะ ทำมาตั้ง ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ไม่มีอะไรเป็นผล ที่ไม่มีอะไรเป็นผลก็เพราะว่าเราไม่สามารถจะตัดกังวลได้ ไม่สามารถจะทรงศีลให้บริสุทธิ์ได้ ไม่สามารถจะระงับนิวรณ์ ๕ ได้ ไม่สามารถจะทรงพรหมวิหาร ๔ ได้*

นี้สำหรับท่านที่บอกว่าท่านเจริญกันไม่ช้า ประเดี๋ยวท่านก็ถึงโน่นถึงนี่ ก็เพราะว่าคุณธรรม ๔ อย่างนี้ของท่านครบอยู่ตลอดเวลา และก็*ขอได้โปรดอย่าอ้างว่าเพราะบารมีท่านมาก ควรจะอ้างว่ากำลังใจท่านดี ท่านมีความขยันหมั่นเพียรดี คนที่อ้างว่าบารมีไม่พอก็แสดงว่าขี้เกียจมากกำลังใจไม่ดี*

นี้ไม่มีอะไร บารมีมันเป็นของสร้างใหม่ได้ ไม่ใช่ต้องสร้างมาจากชาติก่อนเสมอไป ไม่ยังงั้นก็ไม่มีใครบรรลุมรรคผล

การพิจารณาก่อนภาวนา

ทีนี้ การที่จะเจริญพระกรรมฐานอันดับต้น ก่อนที่จะภาวนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาเอาง่าย ๆ ถึง *"ความตาย"* กันก่อน *เรานึกรู้อยู่เสมอว่าเราต้องตายแน่* ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา ร่างกายไม่ใช่ของเรา เพราะอะไร เพราะว่า เกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตายเหมือนกัน

ไอ้คำว่าแก่ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าแก่หง่อม ไม่จำเป็นต้องแก่หง่อมเสมอไป เพราะว่าเมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้ววันหนึ่งเลื่อนไปสักหนึ่งนาที สองนาที มันก็แก่เข้ามาทุกที ทีแรกมันอ่อนปวกเปียก มันเติบใหญ่ขึ้นมาทุกที อาการที่เคลื่อนมาสู่ความเจริญเราเรียกว่าแก่ขึ้น พอถึงวัย ๒๕ ไปแล้วตอนนี้ก็แก่ลง มันโค้งลง นี่มันก็แก่ทั้งนั้น

นี่คำว่า *"แก่" ของพระพุทธเจ้าไม่ได้หมายความว่าต้องถือไม้เท้ายันเสมอไป เกิดมาวันสองวันสามวันก็ชื่อว่าแก่* นี่มีความเกิดขึ้นแล้ว ความแปรปรวนมันปรากฏ คือความแก่มีปรากฏ และในที่สุดมันก็ตาย นี่ร่างกายของเรา เราไม่ต้องการความแก่ เราไม่ต้องการป่วย เราไม่ต้องการความลำบาก เราไม่ต้องการความตาย แต่มันก็ต้องตายแน่ ทำยังไง ๆ เราก็หลีกเลี่ยงความตายไม่ได้ คิดไว้เสมอว่าเราตายแน่ และก็เมื่อไรจะตาย ก็คิดว่า *นี่ถ้าเราหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกมันก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้ามัน*

ก็ตาย จะไปรอตายกันเมื่อไหร่

"ต้องคิดไว้เสมอว่าความตายจะต้องมีแก่เราทุกขณะจิต เราจะต้องเป็นผู้ไม่ประมาท"

ในเรื่องนี้องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถตรัสถามพระอานนท์ว่า *"อันนันทะดูก่อนอานนท์ เธอนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง"*

พระอานนท์ทูลตอบว่า *"ข้าพระพุทธเจ้านึกถึงความตายวันละ ๗ ครั้งพระเจ้าค่ะ"*

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"อานันทะดูก่อนอานนท์ ห่างเกินไป ตถาคตเองนี้นึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก"* นี่ต้องเอาอย่างพระพุทธเจ้า

ความตายนี้ต้องคิดถึงไว้ทุกขณะว่าเราอาจจะตายเวลานี้แล้วเราพร้อมหรือยัง พร้อมที่จะตายแล้วรึยัง

เมื่อเราพร้อมที่จะตาย เราเลือกทางไปแล้วรึยัง ก่อนที่จะตายนี้เวลานี้เราพบพระพุทธศาสนา ควรจะเลือกไปได้แล้ว ถ้าเราเป็นคนมีกำลังใจ ไม่ขี้เกียจ มีอารมณ์จิตมั่นคง เพราะมันยังไง ๆ มันก็ต้องตาย

ก่อนที่จะตายเหมือนบ้านที่เช่าอยู่ ร่างกายเหมือนบ้านเช่า เมื่อถึงเวลาที่เขาจะไล่ออกมันก็ต้องไป แต่ว่าก่อนจะไปควรจะหาบ้านไว้เสียก่อน เราจะไปหากระต๊อบ หรือบ้านเท่าเดิม หรือบ้านดีกว่า หรือเราจะไปอยู่ในตำแหน่งมหาเศรษฐี นี้เราก็ต้องสะสมทรัพย์

สินเข้าไว้ เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ถ้าเราจะไปเลวกว่าเดิมนั้นมันไม่เป็นไร มันเลวได้ตามอัธยาศัย ตอนที่เราจะไปดีกว่าเดิมนั้นต้องเลือกทางไป

การที่จะไปดีกว่าเดิม สำหรับ *"ทาน"* และ *"ศีล"* จะไม่พูดละ เพราะว่าปกติอยู่แล้ว

การภาวนา

คราวนี้ เราจะพูดเฉพาะเวลา *"ภาวนา"* นี้เป็นเกณฑ์ภาวนา ถ้าหากว่าเราภาวนาใน*สมถะภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา* จิตตกอยู่ใน*ภาวะ "ขณิกสมาธิ" คือ ทรงอารมณ์สมาธิได้บ้างเล็กน้อยตามสมควร* ไม่นานนักเดี๋ยวจิตมันก็โดดไปโน่นโดดไปนี่ สอดส่ายไปสู่อารมณ์อื่น แต่แล้วก็ไม่เป็นไร

พอจับตัวได้พอรู้ตัวก็ดึงกลับมาใหม่ ภาวนาหรือจับลมหายใจเข้าออกไป ประเดี๋ยวหนึ่งมันก็โดดไปอีก เราก็ไม่ยอมแพ้รู้สึกตัวก็ดึงกลับมา *เล่นชักคะเย่อกันแบบนี้ดึงกันไปดึงกันมา ท่านเรียกว่า "ขณิกสมาธิ"*

แต่ขณิกสมาธิถ้าทรงตัวได้ ดึงกันไปดึงกันมาแบบนี้ *เวลาตายแล้วไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ได้แบบสบาย* นี้เรียกว่าเตรียมหาบ้านใหม่ รู้คุณสมบัติที่เราจะพึงได้จากการเจริญภาวนา

นี้ถ้าจิตมีกำลังสูงขึ้นไป มีความเอิบอิ่มมีความชุ่มชื่นทรง

สมาธิได้ดีกว่า มีความสบายใจดีกว่า มีความสุกใสทางจิตดีกว่า อย่างนี้ท่านเรียกว่า *"อุปจารสมาธิ"*

นี่ไอ้เรื่องนี้ ถึงแม้ว่าจิตใจจะสดใสมีความชุ่มชื่นเอิบอิ่มก็ตามมันก็มีการโดดเหมือนกัน จิตมันก็โดดไม่ใช่ไม่โดด วิ่งไปโน่น วิ่งไปนี่ เอาพอจับได้ก็ดึงเข้ามา ดึงเข้ามามันก็ทรงตัว มีความชุ่มชื่นมีความสบายใจ มีความรื่นเริงหรรษาพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานตลอดเวลา แล้วสมาธิก็ทรงได้ดี แต่ก็ไม่แน่นัก วันนี้ดีพรุ่งนี้อาจไม่ดีก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า *"อุปจารสมาธิ"*

ถ้าทรงได้อย่างนี้ตายแล้วไปเกิดเป็น *"เทวดาชั้นยามา"* ตั้งใจไว้ให้ดีนะ จะเอาชั้นไหนก็เอา

การทรงฌานเบื้องต้น

แต่นี้ถ้าหากว่าเราทรงฌาน การทรงฌานเบื้องต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ***"ปฐมฌาน"*** วันนี้พูดแค่ปฐมฌาน เวลาพูดมันเลยมาแล้ว การที่จะรู้ว่าจิตเราเข้าถึงปฐมฌานหรือไม่ ไอ้การเข้าถึงนี้มันอาจจะเข้าถึงไม่ได้นาน สักสองนาทีสามนาทีแล้วมันก็พลัดจากฌาน พลัดจากฌาน คืออารมณ์เข้าสู่สภาวะธรรมดาที่เราเรียกว่า *"ภวังค์"* ศัพท์เรียก *ภวังค์* พยายามใช้ให้มันถูก *"ภวังค์"* ***นี่ไม่ใช่ แปลว่า หลับสนิท หรือไม่ได้แปลว่า ลืมตัว***

"ภวังค์" แปลว่า อารมณ์ปกติ มีความรู้อยู่เป็นอยู่ตาม

สภาพเดิมเรียกว่า "ภวังค์" นี้คือได้ยินบ่อย ๆ นี่ใช้กันไม่ถูก อย่าไปใช้มันเลยภาษาบาลี ถ้าใช้ไม่เป็นนะมันเสียเรื่องไปมาก ถ้าคนรู้เขาจะหัวเราะเยาะเอา

นี่ถ้าจิตเราจะเข้าสู่ *"ปฐมฌาน"* ให้สังเกตแบบนี้ เมื่อจิตเข้าสู่ปฐมฌานนี้เราชนะนิวรณ์ ***ถ้านิวรณ์ ๕ ระงับ จิตเข้าถึงปฐมฌานทันที*** คือว่าขณะที่เราภาวนาอยู่ก็ตาม หรือพิจารณาอยู่ก็ตาม หูได้ยินเสียงภายนอกชัดเจนแจ่มใส แต่ทว่าใจเราก็ทำงานได้เป็นปกติ ไม่ดิ้นรนไปตามเสียง ไม่รำคาญในเสียงอย่างนี้เรียกว่า ***"ปฐมฌาน"***

นี้ทำ ***"ปฐมฌาน"*** ได้อย่างหยาบ หยาบแบบไหนละเอียดแบบไหนไม่อธิบายเวลาหมดแล้ว เราทรงปฐมฌานอย่างหยาบวันหนึ่งได้ ๒ นาที ๓ นาที ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ช่าง ไม่ต้องไปนั่งตั้งทั้งวันมันไม่ถึงปฐมฌานจิตมันก็สู่สมาธิเล็กน้อย อย่างดีเมื่อจิตเข้าสู่ปฐมฌานอาจจะได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ดึงกันไปดึงกันมา อย่างนี้เรียกว่า ***ปฐมฌานอย่างหยาบ*** **ตายแล้วเกิดเป็น "พรหมชั้นที่ ๑"**

ถ้ามีอารมณ์ชุ่มชื่นทรงเวลาได้มากกว่านั้น ครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมง อย่างนี้เป็น ***"พรหมชั้นที่ ๒"*** ถ้าทรงอาการดีอย่างนี้ตั้งเวลาได้เลยเราจะนั่งสัก ๒ ชั่วโมง ทรงปฐมฌาน เข้าปั๊บเป็นปฐมฌานถึงเวลา ๒ ชั่วโมง จิตมันตัดทันที อย่างนี้เป็น ***ปฐมฌานอย่างละเอียด เป็น พรหมชั้นที่*** ๓ แต่ว่าฌานแต่ละระดับก็เป็นพรหม

สูง ๆ ขึ้นไป นี่เราเลือกเอาได้นี่ ก่อนที่เราจะตายเรารู้ว่าเราจะตาย ก็ต้องเลือกเอา จะเอาอะไร

การพิจารณาขันธ์ ๕

นี่หากว่าเราตั้งใจไม่เอาแล้ว *การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดาหรือพรหม มันไม่ดี เราต้องการไป "นิพพาน"* ก็ไม่ยากอีก ทำจิตใจให้สบายด้วยอำนาจของฌาน *หวนกลับมาพิจารณาขันธ์ ๕ ว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราอีก มันเป็นแค่เพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเป็นกายชั่วคราวไม่ช้ามันก็พัง มันเสื่อมอยู่ตลอดเวลาขึ้นชื่อว่าขันธ์ ๕ แล้วเราไม่ต้องการมันอีก* ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายในการเกิดสำหรับเรา

ความรักในรูป เสียง กลิ่น รส หรื! มีประโยชน์อะไร ในเมื่อร่างกายของเรามันไม่ดี แล้วร่างกายชาวบ้านที่ไหนมันจะดี ร่างกายเราสกปรกร่างกายเขาก็สกปรก ในเมื่อเราต้องการสะอาดจะไปเอาร่างกายคนอื่นมาทำไม มันสกปรก นิ! แล้วก็ไม่ทรงตัว มีการสลายตัวไปในที่สุด

นี่เมื่อพิจารณากายของเรามันไม่ดี มันไม่ทรงตัวแล้ว มันจะต้องพัง ความรักด้วยอำนาจของตัณหามันก็น้อยลงไป ดีไม่ดีก็หมดเลยเขาตัดกันตรงนี้ *"ความโลภ"* จะตะเกียกตะกายไปเพื่อประโยชน์อะไร การหากินด้วยสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วยชอบพระ

พุทธเจ้าไม่เรียกว่า "*โลภ*"

คำว่า "*โลภ*" นี้ต้องโกงเขา ยื้อแย่งเขา ทำลายทรัพย์สินของเขาที่มีประโยชน์ให้พินาศไป คือได้มาด้วยการไม่สุจริตนั่นเองอย่างนี้เรียกว่า "*โลภ*"

ถ้าเราทำมาค้าขายตามปกติธรรมดา ทำไร่ ทำนา รับราชการ เป็นลูกจ้าง รับเงินเดือนเงินดาวน์ตามความสามารถ อันนี้ไม่เป็น"*โลภ*" จะได้เงินเดือนมากเท่าไรก็ตาม ค้าขายมีกำไรมากเท่าไรก็ตาม ยังไม่ชื่อว่าเป็น "*โลภ*" เว้นไว้แต่ว่าของเลวเราบอกว่าของดีนี้เป็นโลภ โกงเขา

นี้ในเมื่อเราจะต้องตายแล้ว เราจะโกงเขาเพื่อประโยชน์อะไร หากินด้วย "*สัมมาอาชีวะ*" เราตายแล้วมันก็ไม่ไปกับเรา นี้ใจมันก็สบาย ความโลภมันก็ตัดได้

นี้ "*ความโกรธ*" อยากจะฆ่าเขา อ้าว! ไอ้เราจะต้องตายเขาก็ตายเหมือนกันแล้ว ไปฆ่ามันทำไม ไม่จำเป็นจะต้องฆ่า มันตายของมันเอง นี่ความหลงคิดว่าโน่นเป็นของกูนี่เป็นของกู ก็นั่งดู แม้แต่ร่างกายของเรา มันยังไม่เป็นของกูเลย เพราะอะไร เพราะว่าร่างกายของเรานี้มันยังพังนี่ แล้วร่างกายของผู้อื่น วัตถุอื่น หรือจะเป็นของเรา ทรัพย์สมบัติของโลกทั้งหมดมันมีประโยชน์เมื่อมีร่างกายเท่านั้น ถ้าร่างกายสลายตัวแล้วทรัพย์สมบัติของโลกไม่มีประโยชน์เลย เราจะไปหลงไหลใฝ่ฝันว่านั่นเป็นของเราเป็นของเราเพื่อ

ประโยชน์อะไร

มันไม่มี ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราตัดร่างกายทิ้งไป ตัดด้วยกำลังใจ ไม่ใช่เอามีดมาเชือด เพราะร่างกายนี้มันเป็นโทษ ร่างกายเป็นทุกข์ไม่มีประโยชน์ *ขึ้นชื่อว่าขันธ์ ๕ คือร่างกายอย่างนี้จะไม่มีสำหรับเราอีก ทำใจให้สบาย จิตก็จะได้เป็นสุข ยอมรับนับถือ "กฎของธรรมดา"*

ความแก่ปรากฏก็สบายใจ ก็รู้แล้วว่าจะแก่ ความป่วยไข้ปรากฏก็สบายใจ *ก็รู้แล้วว่ามันเกิดมาต้องป่วย ความตายปรากฏ หรือการพลัดพรากจากของรักของชอบใจปรากฏ ไม่มีการร้องไห้ ไม่มีอะไรเสียดาย เพราะว่ามันเป็นของธรรมดา*

ถ้าจิตของท่านยอมรับนับถือกฎธรรมดาแบบนี้เขาเรียกว่า "พระอรหันต์" อย่างนี้ก็ไป *"นิพพาน"*ได้ มีความสุขที่สุด

เอาละบรรดาท่านพุทธบริษัท เวลาตั้งไว้ ๒ ระยะ มันก็หมดไป ๒ จุดแล้ว

ต่อแต่นี้ไปขอทุกท่าน *อันดับแรก จับลมหายใจเข้าออก* เวลาหายใจเข้ารู้อยู่ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกรู้อยู่ว่าหายใจออก เวลาหายใจเข้าเรานึกว่า *"พุท"* เวลาหายใจออกเรานึกว่า *"โธ"* จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา...



การกำจัดนิวรณ์อย่างจริงจัง

ต่อไปนี้ ขอโอกาสที่บรรดาท่านพุทธบริษัทจะเจริญพระกรรมฐาน นี้การอธิบายกรรมฐานคืนนี้ก็ขอต่อเมื่อคืนนี้ เมื่อคืนนี้เราได้ย้ำกันถึงว่าจุดของการเจริญพระกรรมฐานที่จะพึงให้ได้ดีก็คือ *หนึ่งตัดกังวลเสียให้หมด* ขึ้นชื่อว่ากังวลภายนอกได้แก่บุคคลอื่น นอกจากตัวเราหรือวัตถุ กังวลภายในได้แก่ร่างกายของเรา ตัดทิ้งไปเสียเลย *ถือว่าภาระอันนี้เราไม่มีอีก เรามีแต่เฉพาะอย่างเดียวคุมจิตให้เป็นสมาธิ หรือว่าใช้ปัญญาพิจารณารับรองความรู้ตามความเป็นจริง*

ประการที่สอง เราเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

ประการที่สาม ระงับนิวรณ์ ๕ ประการ และ

ประการที่สี่ ทรงพรหมวิหาร ๔

นี้เป็นหลักใหญ่ในการควบคุมกำลังใจ ถ้าหากว่าเราไม่สามารถจะควบคุมกำลังใจได้ตามนี้ การเจริญพระกรรมฐานก็ไม่มีผล

นี้กฎ ๔ ประการนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกคน จะต้องรักษาไว้ให้ได้ จะต้องทรงไว้ให้ได้ด้วย ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ

ถ้ากฎ ๔ ประการนี้ประจำจิตของบรรดาท่านพุทธบริษัททุกขณะจิตจนเป็น "เอกัคตารมณ์" คือมีอารมณ์ทรงตัว ขึ้นชื่อว่ากังวลไม่มี มีศีลบริสุทธิ์ ระงับนิวรณ์ ๕ ได้ตามกำลังใจที่เราต้องการ จิตทรงพรหมวิหาร ๔ ตลอดวัน อย่างนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นผู้เข้าถึงเปลือกความดีของพระพุทธศาสนา นี่เราได้แค่เปลือกเท่านั้น ๔ ประการนี้

ที่นี้การจะทรงความดีระดับเปลือก วันนี้ก็จะขอพูดต่อ การทรงความดีระดับเปลือก *ความจริงระดับเปลือกนี้เป็น "ฌาน ๔"* ถ้าเราไม่สามารถจะทรงฌาน ๔ ได้ มันก็ยังไม่ถึงเปลือก **เว้นไว้แต่เพียงว่าถ้าจิตเราเข้าถึง *"ปฐมฌาน"* แล้ว ก็ทรงวิปัสสนาญาณได้นี้เข้าถึงแก่น**

ถึงแม้ว่าอารมณ์จิตจะไม่เข้าถึงฌาน ๔ เป็นแต่เพียงปฐมฌาน แต่ว่าจิตทรงวิปัสสนาญาณได้ ตัดสังโยชน์ ก็ตัดสังโยชน์ ๓ ขึ้น

ไป อย่างนี้ชื่อว่าถึงแก่น เป็นสาระเป็นแก่นสารอย่างยอดเยี่ยมที่พระพุทธเจ้าต้องการ อันนี้การจะทรงอารมณ์ได้ เราจะไม่พูดถึงศีล พวกอะไรต่อไปอีก

อุบายเป็นเครื่องสงบใจ

นี่เรา อันดับแรก เราต้องการทรง *"สมถะภาวนา"*

"สมถะภาวนา" นี้แปลว่า อุบายเป็นเครื่องสงบใจ เป็นกำลังสำคัญใหญ่สำหรับนักปฏิบัติเพื่อความดี *"ถ้าจิตใจของเราไม่สงบเสียแล้ว ความกังวลมันก็เกิด ศีลมันก็ไม่ทรงตัว ทีนี้การทรงพรหมวิหาร ๔ มันก็ไม่เป็นไปตามความมุ่งหมาย จะเจริญวิปัสสนาญาณก็ไม่ได้ผล"*

นี่ความสงบที่ชื่อว่าเป็นตัวทรงไว้ทั้งศีลทั้งสมาธิและปัญญามีความสำคัญมาก จัดว่าเป็นกำลังใหญ่ และการที่เราจะสงบจิตทำยังไง เราก็มองดูหน้าของ *"นิวรณ์"*

การกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ

การแก้นิวรณ์ตัวที่๑ ด้วย กายคตานุสสติ และ อสุภกรรมฐาน

และตอนนี้ เราศึกษากันด้าน *"นิวรณ์"* ถ้าอารมณ์ใจของเรา มีพอใจในรูปสวย รสอร่อย กลิ่นหอม หรือว่าเสียงเพราะ อย่าง

นี้เป็นต้น ***เรียกว่าพอใจในเรื่องสวยสดงดงามก็แล้วกัน*** ของสวย คนสวย สัตว์สวยใช้ได้หมด เรียกว่าสวย ๆ เราข้องใจอยู่ในความสวย เราสวย คนอื่นสวย มันก็เหมือนกัน

รวมความว่าจิตพอใจในความสวยสดงดงาม อันนี้พระพุทธเจ้าให้ทรงระงับอารมณ์นี้ด้วย *"**กายคตานุสสติ และ อสุภกรรมฐาน**"* ต้องใช้อารมณ์ให้ถูก

นี่เราว่ากันถึง ***"นิวรณ์" ถ้าเราปราบนิวรณ์ได้จิตเราก็เข้าถึงปฐมฌานได้*** นี่การเจริญพระกรรมฐานไม่จำเป็นจะต้องใช้เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดกาลตลอดสมัย ***ให้เป็นไปตามอารมณ์ที่เกิด*** และสิ่งที่ใช้โดยเฉพาะก็มีอยู่ ประเดี๋ยวจะกล่าวให้ฟัง

เมื่อจิตมีความต้องการรักสวยรักงามเกิดขึ้นก็ให้ใช้พิจารณาในด้าน ***"อสุภกรรมฐาน"*** เป็นของสำคัญ

"อสุภะ" แปลว่า ***ความไม่สวยไม่งาม*** นี้พระพุทธเจ้าให้มองตามความเป็นจริง ไอ้สิ่งที่เราเห็นว่าสวยนี่มันสวยจริง ๆ หรือยังไง ถ้าเราเห็นคนสวย ๆ สวยจริง ๆ มันต้องไม่สกปรก ถ้าลองสกปรกแล้วจะให้มันสวยอย่างไรมันก็ใช้ไม่ได้

นี้ถ้าคนก็ดี สัตว์ก็ดี ที่เราเห็นว่าสวย เราก็มองดูหาความจริง ถ้ามันสวยจริง ๆ ดีจริง ๆ สะอาดจริง ๆ แล้วก็ไม่ต้องอาบน้ำ ไม่ต้องเอาผ้าชำระร่างกาย ปล่อยมันเป็นอย่างนั้น ร่างกายจะทรงความดีอยู่ตลอดเวลา นี้คนก็ดี สัตว์ก็ดี ที่เราว่าสวยนั้นต้องชำระร่างกาย

หรือเปล่า นี้ก็ดูกันแบบผิวเผินที่เราจะเห็นได้ง่าย ๆ

คราวนี้หากว่าจะไม่อาบน้ำสัก ๗ วัน นี้มันก็ทนไม่ไหว เจ้าตัวเองก็ทนไม่ไหว มันเกรอะกรังไปด้วยเหงื่อไคล เต็มไปด้วยความโสโครก จะมาเอาสวยอะไรกันตรงนี้ *นี่ใจของเรามันหลอกตัวเราเอง นี่ไอ้ของที่มันไม่ดีไปหาว่าดี มันก็ลงนรกกัน*

ที่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดใน*วัฏฏะ* เป็นเทวดาบ้าง เป็นพรหมบ้าง เป็นคนบ้าง เป็นสัตว์บ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง *ที่หมุนกันไปหมุนกันมาอย่างนี้ก็เพราะไอ้ความโง่ของจิต* ของเลวหาว่าเป็นของดี

นี่มองเข้าไปอีกทีทั้งคนและสัตว์ ทะลุหนังเข้าไปหาเนื้อ *ถ้าเราลอกหนังกำพร้าออกหมดจะมีสภาพอย่างไง สิ่งที่เราคิดว่าสวย สิ่งที่เราคิดว่าดี นั้นมันติดอยู่ที่หนังกำพร้านิดเดียวเท่านั้น* ถ้าลอกเข้าไปแล้วมันจะพบน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ปรากฏอยู่ภายใน

เลิกเนื้อขึ้นไปมีโครงกระดูก เนื้อ ตับ ไต ไส้ ปอด อาหารใหม่ อาหารเก่า นี้เครื่องจักรกลทั้งหลายภายใน เต็มไปด้วยความสกปรก อย่างนี้เขาเรียกว่าใช้ทั้ง "*กายคตานุสสติ* และ *อสุภกรรมฐาน* " ร่วมกัน นี้หาจุดนี้ให้มันพบ หาความจริง *เราเจริญพระกรรมฐานนี้เราค้นคว้าต้องการความจริง*

แล้วลองคิดดูซิว่าถ้าสภาวะมันเป็นอย่างนั้น ความจริงมันเป็นอย่างนั้นได้ กายมันสกปรกหรือว่ามันสะอาด ถ้าเราไม่สามารถ

จะมองเห็นภายในได้ จิตมันดื้อ ก็สิ่งที่มันหลั่งไหลจากภายในดูมันก็แล้วกัน

น้ำลายที่เราอมอยู่ในปากได้ เวลาบ้วนออกมแล้วหยิบได้ไหม น้ำลายอยู่ในปากเรา เราอมได้ เรากลืนได้ แต่บ้วนออกมาแล้วเรากลืนอีกได้ไหม อ้าวไม่กลืน เอาเข้าไปอมได้ไหม ถ้าไม่อมเราเอามือแตะแล้วเอามาละเลงหน้าทำได้ไหม เราก็จะบอกว่ามันสกปรก แล้ว*ไอ้ของที่มันสกปรกเหล่านี้มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ในกายเราใช่ไหม*

"อุจจาระ ปัสสาวะ" ก็เหมือนกัน เรารังเกียจว่ามันสกปรกแล้วมันมาจากไหน *"อุจจาระ"* มาจากอาหารที่เราเลือกแล้วด้วยดีของอย่างนี้ดี ของอย่างนี้อร่อย ของอย่างนี้สะอาด เราจึงกิน ถ้ามันสกปรกเราก็ไม่กิน เราคิดว่ามันสะอาด แต่ความจริงมันสกปรก กินเข้าไปแล้วเลือกแล้วด้วยประการทั้งปวง แต่เวลามันเป็นกากถ่ายมานี้หยิบได้ไหม ถ้าบอกว่าหยิบไม่ได้มันสกปรก แล้วของทั้งหลายเหล่านี้มันอยู่ที่ไหน มันออกมาจากไหนออกมาจากกายเราใช่ไหม นี่พูดถึงร่างกายสิ่งที่สกปรกพูดกันสัก ๑๐ วันมันก็ไม่จบ

พิจารณากันแค่นี้ ใช้ปัญญาพิจารณาหาความจริง *ตัดความรู้สึกในคำว่า เห็นว่าสวยสดงดงาม* สะอาดสะอ้านตามที่เราต้องการ

เอ้าว่ากันถึงด้านวัตถุเราเห็นว่าสวย ก็ต้องดูว่าไอ้วัตถุที่มันใหม่ แล้วมันเก่าได้ไหม ก่อนที่มันจะเก่าถ้าเราปล่อยไว้ไม่มีอะไร

ปิดบังไม่คอยขัดสีฉวีวรรณ สักไม่กี่วันฝุ่นละอองมันจะเข้ามาจับ ความเศร้าหมองมันก็จะเกิด นี้เกิดจากอาการภายนอกเข้ามายุ่งกับมัน นี้ถ้าอาการภายนอกไม่เข้ามายุ่งกับมัน ปล่อยไว้นาน ๆ ความเศร้าหมองก็จะเกิดขึ้นมาเอง ก็มันเก่ามันเสื่อมลง และในที่สุดมันก็สลายตัว

นี้ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาอย่างนี้เป็นปกติ อารมณ์ที่รักในความสวยสดงดงามก็จะระงับไป ความดิ้นรนในการต้องการความสวยสดงดงามมันก็หมดไป ***ถ้าความดิ้นรนอย่างนี้หมดไปก็ชื่อว่าเราชนะนิวรณ์ตัวที่ ๑*** เรากำลังจะก้าวเข้าไปสู่ ***"ปฐมฌาน"*** **ซึ่งเป็นหลักชัยที่จะเจริญวิปัสสนาญาณที่จะให้ได้พระอริยะเจ้า**

นิวรณ์ตัวที่ ๒ โทสะความโกรธ
แก้ด้วยพรหมวิหาร ๔ และวรรณะกสิณ

นี่*นิวรณ์ตัวที่๒* ได้แก่ ***โทสะ*** **ความโกรธ หรือความพยาบาท** การคิดประทุษร้ายบุคคลอื่นที่มีในใจ อันนี้องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาบอกว่าให้ใช้ ***"เมตตา" กับ "กรุณา"*** ทั้งสองประการ เข้าประหัตประหาร

เมตตา ความรัก

กรุณา ความสงสาร

ให้คิดเสียว่าเขากับเรามีสภาวะเช่นเดียวกัน เกิด แก่ เจ็บ

ตาย มีความทุกข์เหมือนกัน ถ้าเขามีความผิดขึ้นมาบ้างก็จงนึกถึงจิตใจของเราว่า *"คนทุกคนนี้ที่กระทำไปแล้วทั้งหมด จะพูดก็ดี ทำก็ดี เขาคิดว่ามันดีจึงทำ ถ้าหากว่าเขารู้มันเลวมันจะเป็นเหตุความเดือดร้อนเขาก็ไม่ทำ"* แต่ทำไมเขาจึงทำความชั่ว ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตที่เป็น *"อกุศล"* อกุศลในจิตคือ*ความเลวมันเข้ามาสิงใจคล้ายกับผีสิง* มันย้อมใจให้มัวเมา เข้าใจว่าความเลวเป็นความดี คนที่ถูกผีสิงหรือ *"ผี"* คือ*กิเลสสิง* แบบนี้ก็เป็นการสมควรแก่การให้อภัย

ถึงเขาทำผิดไม่ผิดระเบียบวินัย ก็เชื่อว่าเราให้อภัยได้ สำหรับส่วนตัว ถ้าผิดกฎหมาย ผิดพระวินัย ผิดระเบียบ อันนี้ต้องลงโทษตามวินัย ตามระเบียบ ไม่ใช่ถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัว

เพราะว่า*ระเบียบและวินัยทั้งหมด เขาวางไว้เพื่อบุคคลทำความดี นี่ถ้าไปละเมิดเข้าก็แสดงว่าชั่ว* ถ้าเราไม่ลงโทษก็แสดงว่าเราปล่อยให้เขาชั่วตลอดไป อย่างนี้ก็ไม่ชื่อว่าเรามีจิตเมตตาความรัก กรุณาความสงสาร คนที่รักกันสงสารกันจะต้องระมัดระวังกันไว้ไม่ให้ใครชั่ว ไม่ให้ใครเลว

นี่การลงโทษตามระเบียบตามวินัยถือว่าเป็นการเมตตาปราณี เพราะป้องกันไม่ให้เขาทำความชั่ว นี่ในเมื่อเรามีความรักความสงสาร แล้วไอ้ความโกรธ ความพยาบาทที่ประทุษร้ายมันก็ไม่มี หรือถ้าอารมณ์แห่งความรักความสงสารประเภทนี้เราทรงใจไม่อยู่ องค์สมเด็จพระบรมครูก็มีวิธีแนะนำอีก ให้ใช้ *"กสิน ๔" อย่าง*

เป็นกสิณสี เรียก *"วรรณะกสิณ"*

คือ ***กสิณสีแดง สีเหลือง สีขาว สีเขียว*** อย่างใดอย่างหนึ่ง จับภาพให้เป็นอารมณ์ ให้จิตทรงในภาพกสิณนั้นไว้ ก็สามารถที่จะทำลาย โทสะจริตได้ เมื่อจิตใจของเราทำลายโทสะจริตได้ก็จะมีแต่อารมณ์เยือกเย็น ***เพราะโทสะเป็นอารมณ์เร่าร้อน*** ถ้าเราทำลายมันเสียได้ มันก็จะมีความเย็นจิตจะมีความสุข และทรงสมาธิอยู่ได้นาน เรียกว่าเราก็ใกล้จะถึง ***"พระนิพพาน"*** เต็มทีเข้าไปแล้ว แม้แต่การเจริญสมถะภาวนา

การแก้นิวรณ์ข้อที่ ๓ ความง่วงเหงาหาวนอน

นี้นิวรณ์ตัวที่ ๓ *"ความง่วงเหงาหาวนอน"* ตัวนี้แก้ไม่ยาก **ให้ลืมตาให้กว้างบ้าง เอามือขยี้ตาบ้าง เอานำล้างหน้าบ้าง แหงนดูดาวบ้าง เดินไปเดินมาบ้าง**

นี่ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำกับ ***"พระมหาโมคคัลลานะ"*** เพราะว่า พระมหาโมคคัลลานะท่านไปปฏิบัติกับพระพุทธเจ้า ท่านนั่งหลับ นั่งง่วง พระพุทธเจ้าท่านไปแนะนำให้ปฏิบัติตามนี้ นี้ถ้าอาการอย่างนี้เกิดขึ้นก็แก้แบบนี้

การแก้นิวรณ์ข้อที่ ๔ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ

นิวรณ์ข้อที่สี่คือ *"อุธัจจะกุกุจจะ"* ***ความฟุ้งซ่านและรำคาญ*** อันนี้องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาทรงแนะนำให้ใช้ ***"อานา

ปานุสสติกรรมฐาน" โดยเฉพาะ ไม่ต้องภาวนาบทใด ๆ ทั้งหมด ถ้าขืนไปภาวนาและพิจารณาเข้า ไอ้จิตมันซ่านอยู่แล้วมันจะช่วยกันซ่านใหญ่ *คือให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เวลาหายใจเข้ารู้อยู่ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกรู้อยู่ว่าหายใจออก* เอาเพียงเท่านี้

จับเฉพาะลมหายใจเข้าหายใจออก ถ้าจับอย่างนี้มันยังไม่อยู่เอาละ! ไม่เอาเฉย ๆ เอา "*นิมิต*" เข้าไปด้วย *นิมิตอันนี้ไม่ใช่ภาพ*

หายใจเข้าหายใจออก ๑ คู่นับเป็น ๑ หนึ่งนับไปด้วย

หายใจเข้าหายใจออกนับเป็นสอง เป็นคู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ ถึงคู่ที่ ๑๐ ตั้งเกณฑ์ไว้ว่าตั้งแต่หนึ่งถึงสิบ เราจะไม่ยอมให้อารมณ์จิตคิดอย่างอื่น เราจะจับอยู่เฉพาะอารมณ์ลมหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น และไม่ต้องทำมากแค่ ๑๐ ก็เลิก

ถ้าจิตมันซ่าน แต่ทว่าในกาลบางครั้งการนับมันก็ไม่ทรงตัวเหมือนกัน มันดิ้นไม่ยอมหยุด อันนี้พระพุทธเจ้าทรงแนะนำบอกว่า "*ถ้ามันดิ้นไม่ยอมหยุดก็ให้เลิกเสีย ถ้าเราไม่เลิกก็มีวิธีอย่างหนึ่ง นั่นก็คือปล่อยให้มันคิดไปตามอารมณ์ มันอยากจะคิดอะไรเชิญคิดตามอัธยาศัย แล้วควบคุมกำลังใจเข้าไว้ ถ้ามันเลิกคิดเมื่อไหร่เราจะทรงสมาธิเมื่อนั้น ถ้าเราปล่อยอารมณ์คิดไปแบบนี้ไม่นานประมาณ ๕ นาที ๑๐ นาที ไม่เกิน ๒๐ นาที เป็นอย่างช้า อารมณ์จิตมันก็จะเหนื่อย มันจะเลิกคิด พอมันเลิกคิดเรามา*

จับอารมณ์หายใจเข้าออก คราวนี้มันจะมีอารมณ์ดิ่งเป็นฌาน ทันที" แล้วก็จะทรงสมาธิอยู่ได้นาน นี้เป็นวิธีการที่จะระงับ "***นิวรณ์***" ค่อย ๆ ระงับมันไป

การแก้นิวรณ์ที่ ๕ วิจิกิจฉา

นิวรณ์ข้อที่ ๕ ***การสงสัยในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า*** ในเรื่องนี้เห็นจะไม่ต้องบอกละมั้ง ถ้าสงสัยจะมานั่งทำเกลือกันทำไมอยู่ที่นี่ละ ไปนอนอยู่บ้านไม่ดีกว่ารึ!

ข้อนี้ไม่ต้องอธิบาย เพราะคนที่มานั่งนี่ทั้งหมดแสดงว่าไม่มีความสงสัย เลิกกันยกยอดกันไป

อาการของ ขณิกสมาธิ

นี้ถ้า ***นิวรณ์ทั้ง ๕*** ประการนี้ถ้าเราไม่สามารถระงับได้ตามวิธีนี้ ใหม่ ๆ มันก็จะระงับไม่ได้นาน แค่ ๒ นาที ๓ นาที ๔ นาที ๕ นาที หรือ ๑๐ นาทีเป็นอย่างมาก ถ้า ๑๐ นาทีมันก็เก่งแล้ว อารมณ์จิตมันก็จะซ่าน เราก็จับมันดึงเข้ามาใหม่ มันไปไหนก็ให้มันไป มันเผลอนี่มันก็ไป ไอ้จิตนี่มันซ่านมาเป็นแสน ๆ กัปป์ อยู่ ๆ เราก็จะมาจับให้มันนิ่งเฉย ๆ มันก็อยู่ไม่ได้นาน เราถือว่าเราทรงจิตอยู่ได้บ้าง ถ้ามันไปเรารู้ว่ามันไป ใช้เวลาไม่มากนัก เราก็ดึงกลับเข้าอีกให้ทรงอารมณ์อยู่ สักครู่หนึ่งมันก็หนีไปอีก อย่างนี้ก็ยังดีกว่าสภาวะเดิม

ที่เราไม่รู้ว่ามันท่องเที่ยวไป แสดงว่าจิตของเราเริ่มมีสมาธิแล้ว

นี่องค์สมเด็จพระประทีปแก้วกล่าวว่า การที่ปรากฏตามที่กล่าวแล้วอย่างนั้นท่านก็เรียกว่า *"ขณิกสมาธิ"* คือทรงได้บ้างไม่ได้บ้างดึงกันไปดึงกันมา แล้วก็จับเอาทรงไว้ชั่วขณะหนึ่งมันก็ดึงออกไป ดึงออกไปแล้วคิดอะไรต่ออะไร พอรู้สึกตัว อ้าว! นี่เพ่นพ่านไปเสียแล้วรึ! แล้วก็ดึงกลับเข้ามาใหม่ อย่างนี้องค์สมเด็จพระจอมไตรเรียกว่า *"ขณิกสมาธิ"*

"ขณิกสมาธิ" แปลว่า สมาธิเล็กน้อย การทรงอยู่ องค์สมเด็จพระบรมครูกล่าวว่าผู้ที่ได้ *"ขณิกสมาธิ" วันหนึ่งสามารถทรงจิตให้สงบเพียงชั่วขณะจิตเดียว พระพุทธเจ้ากล่าวว่า เราเรียกบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ไม่ว่างจากฌาน*

"ขณิกสมาธิ" นี้ถ้าทรงไว้ได้เวลาตายไปอยู่ "สวรรค์ชั้นดาวดึงส์" ได้แบบสบาย เราไปสวรรค์ได้เราก็เหยียดมนุษย์ได้ ถึงแม้ว่าจะบอกว่าไปสวรรค์สู้ไปพรหมไม่ได้ ไปพรหมสู้ไปนิพพานไม่ได้ แต่ขั้นแรกให้เกาะสวรรค์ไว้ได้ก่อนก็ชื่อว่าเป็นกำไรถมเถไป เป็นความดีมีความสุข

ต่อไปเราก็ก้าวต่อไปเพื่อสู่สภาวะแห่งความเป็น *"พรหม"* และ *"พระนิพพาน"* เอาละสำหรับเวลากาลที่จะพูดมันก็เลยมามากแล้ว เพราะสัญญาณบอกหมดเวลาปรากฏแล้ว

ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย พยายามตั้ง

กายให้ตรงดำรงจิตให้มั่น สำหรับนักปฏิบัติพระกรรมฐานใหม่ ใหม่หรือเก่าก็ตาม พยายามจับลมหายใจเข้าออก ให้รู้ลมเข้าลมออกอยู่ ถ้าเราจะภาวนาก็ให้ภาวนาตามอัธยาศัย หรือว่าจะพิจารณาอะไรก็ได้ให้เป็นไปตามอัธยาศัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา.

นิวรณ์ ๕ คือตัวทำลายความดี

..อันนี้การจะทรงอารมณ์ได้ เราจะไม่พูดถึงศีล พวกอะไรต่อไปอีก นี่เราอันดับแรกเราต้องการ สมถะภาวนา

"สมถะภาวนา" นี้แปลว่า อุบายเป็นเครื่องสงบใจ เป็นกำลังสำคัญใหญ่สำหรับนักปฏิบัติเพื่อความดี ***"ถ้าจิตใจของเราไม่สงบเสียแล้ว ความกังวลมันก็เกิด ศีลมันก็ไม่ทรงตัว ทีนี้การทรงพรหมวิหาร ๔ มันก็ไม่เป็นไปตามความมุ่งหมาย จะเจริญวิปัสสนาญาณก็ไม่ได้ผล"***

นี่ความสงบที่ชื่อว่าเป็นตัวทรงไว้ทั้งศีลทั้งสมาธิและปัญญามีความสำคัญมาก จัดว่าเป็นกำลังใหญ่

และการที่เราจะสงบจิตทำยังไง เราก็มองดูหน้าของ ***"นิวรณ์"***



หัวใจแห่งการปฏิบัติ

การสมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐาน

ณ โอกาสนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ได้พากัน *สมาทานอุโบสถศีล* และ*ก็สมาทานพระกรรมฐาน*แล้ว คำสมาทานทั้งหมดให้บรรดาท่านพุทธบริษัท *"ถือเป็นหัวใจแห่งการปฏิบัติ"*

เราสมาทานศีล จงตั้งใจรักศีลให้บริสุทธิ์ อย่าเป็นแต่เพียงสักว่าสมาทาน และการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก็ไม่ใช่เฉพาะเวลานี้ ถือว่าการสมาทานศีลครั้งแรกในชีวิตเราก็ต้องรักษากันไปตลอด จน

กว่าจะถึงวันตาย อย่างนี้จึงจะชื่อว่าใช้ได้ รวมทั้งพระทั้งเณรก็เหมือนกัน

การเป็นผู้ทรงศีลบริสุทธิ์ย่อมเป็นปัจจัยตัดความเดือดร้อน เรามีศีลบริสุทธิ์นึกถึงศีลเป็นปกติ พระพุทธเจ้าเรียกว่า เป็นผู้เจริญ *"สีลานุสสติกรรมฐาน"* นี่เป็น**ความดีอันหนึ่ง** ที่จะทำให้เราเข้าถึงอย่างเลวก็ *"กามาวจรสวรรค์"* หรือมิฉะนั้นก็เป็น *"พรหม"* ถ้าศีลบริสุทธิ์จริง ๆ เราก็ไป *"พระนิพพาน"* ได้ เพราะมีความเข้าใจในศีล

นี้ใน *ประการที่ ๒* การสมาทานพระกรรมฐานว่า *"อิมาหัง ภะคะวา อัตตภาวัง ตุมหากัง ปริจัจชามิ"* ซึ่งแปลเป็นใจความว่า *"ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิต แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า"*

คำนี้ *เป็นถ้อยคำที่สำคัญที่สุด* เราจงเป็นผู้ไม่ลืม ถ้าเราไม่ลืมคำนี้ แล้วเราก็ตั้งใจปฏิบัติตามนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้เอาความดีได้โดยไม่ยาก

คำว่า *"มอบกายถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า"* ก็หมายความว่า เราจะปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงสั่งสอนทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ได้ยังไง

อันดับแรก พระพุทธเจ้าบอกพยายาม *"ละความชั่ว" ประพฤติความดี* และ *ทำจิตให้ผ่องใส* การละความชั่วคือ ไม่ละเมิด

ในศีล ๕ และศีล ๘ ประพฤติความดี คือประพฤติตามในศีลที่กล่าวมาแล้วนั้น ไม่ละเมิดแล้วก็ *"ละ"* ไม่ละเมิดแล้วก็ปฏิบัติตามศีล ทำจิตให้ใจผ่องใส ก็ได้แก่ *"การระงับจิต จากความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง"*

การพิจารณาร่างกาย

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนเราอย่างนั้น ก็เพราะว่าพระองค์ทรงทราบดีว่า *"อัตภาพร่างกายนี้ มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔"* คือ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ ประกอบเข้าเป็นเรือนร่างชั่วคราว แล้วเมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้น มันก็มีความเสื่อมโทรมลงไปทุกขณะ และมีการสลายตัวในที่สุด เราเรียกว่า *"ตาย"*

นี่หากว่าร่างกายมันเป็นเราจริง เป็นของเราจริง มันก็ต้องไม่แก่ มันก็ต้องไม่ป่วย มันก็ต้องไม่ตาย เพราะเราไม่ต้องการให้มันเป็นอย่างนั้น นี่เมื่อถึงจังหวะนั้นแล้วมันก็มีสภาพเป็นอย่างนั้น ฉะนั้น *"พระพุทธเจ้าจึงกล่าวว่ามันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา"*

นี้คำว่า *"เรา"* คือใคร คำว่า *เรา คือ "จิตที่อาศัยอยู่ในร่างกาย"* ร่างกายมีสภาพเหมือนบ้านเช่าชั่วคราว เมื่อหมดอายุการเช่าแล้ว เขาก็ไล่เราไป บ้านนี้ก็พัง มันเป็นบ้านชั่วคราวเท่านั้น นี่อาการพังอย่างนี้เราเรียกกันตามประสาชาวบ้านก็เรียกว่า *"ตาย"* นี่ความ

ตายมันไม่มีนิมิต มันไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีเวลาแน่นอน ไม่ใช่ว่าเราเกิดมาแล้วจะต้องอายุครบอายุขัย ๗๕ ปี หรือ ๑๐๐ ปี จึงจะตาย มันก็ไม่ใช่อย่างนั้น มันจะตายเมื่อไรก็ได้ คนเกิดทีหลังเรา ตายให้เราเห็นก็ตั้งเยอะ คนเกิดพร้อม ๆ เราเขาก็ตายให้เราเห็นก็มีมาก คนที่เขาเกิดก่อนแล้วตายก็มี นี่ขึ้นชื่อว่า *"ความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง"*

งั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายจง *"อย่าเมาในชีวิต อย่าเมาในร่างกาย"* นี่เรามาปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เราต้องการเอาดีกัน จงนึกไว้เสมอว่าเราต้องตายแน่ คิดไว้ แล้วก็อย่าไปหลงในความสวยสดงดงาม อย่าไปหลงในความอ้วนพีของร่างกาย อย่าไปหลงในความผ่องใสของผิวพรรณ จงคิดถึงตามความเป็นจริงว่าร่างกายของเรานี้นั้น มันเต็มไปด้วยความสรกปก มันมีอุจจาระปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อยู่ภายในร่างกาย *"สิ่งที่ปิดตาเราไว้ก็คือหนังกำพร้า"* นิดเดียวเท่านั้น

ถ้าคนที่ถูกน้ำร้อนลวกหรือไฟลวกหนังกำพร้าถลอกปอกเปิกไป เราจะไม่เห็นความสวยงามของร่างกายของบุคคลนั้นเลย และ*อาการทรงอยู่ของร่างกายมันก็ไม่แน่ มันแก่ลงไปทุกวัน มันทรุดโทรมลงไปทุกวัน และในที่สุดมันก็ตาย* เราจะไปหวังอะไรกับมัน ความโง่เท่านั้น ที่หลงร่างกายว่ามันยังทรงตัวอยู่ มันจะไม่ตาย *"การเมากายนี้เป็นเหตุให้เกิดเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์"*

การพิจารณาความตาย

ฉะนั้นถ้าเราไม่มีความเมาในร่างกาย ในเบื้องต้น *"คิดว่าเราจะต้องตายอยู่เสมอ"* จงคิดไว้ตามแบบของ *"พระ"*

"พระ" คิดว่าตื่นขึ้นมาเวลาเช้านี้ เราจะได้กินข้าวเช้าหรือไม่ก็ไม่ทราบ กินข้าวเช้าแล้ว เราจะได้กินข้าวกลางวันหรือไม่ก็ไม่แน่ มันอาจจะตายก่อนก็ได้

กินข้าวกลางวันแล้วอาจจะได้กินข้าวเย็นหรือไม่ก็ไม่แน่ กินข้าวเย็นแล้วก็ไม่แน่ใจว่า เราจะได้เห็นพระอาทิตย์ในวันรุ่งขึ้น

นี่คนที่นึกถึงความตายอยู่อย่างนี้ เราก็ต้องเลือกปฏิบัติว่าเวลาที่เราตายนั้น เราจะไปไหน เราจะไป *นรก* หรือเป็น *เปรต อสุรกาย* เป็น *สัตว์เดรัจฉาน* ถ้าจะเกิดเป็น *คน* จะเป็นคนชั้นดีหรือว่าคนชั้นเลว หรือว่าเราจะเกิดเป็น *เทวดา* จะเกิดเป็น *พรหม* จะเกิดจะไป *พระนิพพาน* หมดความทุกข์ นี่เราเลือกกันเองได้

ถ้าเราต้องการเป็น *สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน* เราก็ไม่ต้องเคารพใน ศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เราทำลายมันเสียให้หมดทุกอย่าง เราก็ไปนรกได้แบบสบาย นี่เลือกเอา

ถ้าเราต้องการเกิดเป็นคน ถ้าเป็นคนชั้นดี เราก็มีศีลบริสุทธิ์ เมื่อมีศีลบริสุทธิ์แล้ว เราก็ให้ทานการบริจาคเจริญภาวนาไว้เป็นปกติ เกิดขึ้นมาแล้วก็จะมีรูปร่างหน้าตาสวย มีทรัพย์สินไม่ถูกโจรกรรม โจรภัย อัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย มีคนในบังคับบัญชา มีสามี

ภรรยามีบุตร ธิดา คนใช้ ก็เป็นคนว่านอนสอนง่ายอยู่ในโอวาท จะกล่าววาจากับใครก็เป็นวาจาศักดิ์สิทธิ์ มีคนยอมรับฟังชอบฟัง และเป็นคนไม่ไร้สติสัมปชัญญะ จะมีทรัพย์สินบริบูรณ์สมบูรณ์ด้วยประการทั้งปวง

นี่ ถ้าเราต้องการเกิดเป็นมนุษย์ชั้นดี หากว่าเราเห็นว่าความเป็นมนุษย์ มันก็ไม่พ้นความแก่ ไม่พ้นความตาย ไปพักความดีความทุกข์อยู่แค่เทวดาก็ได้

ความดีที่จะนำไปสู่ที่ต่าง ๆ

นี่การพักความทุกข์อยู่ในแค่เทวดาก็มีว่า ถ้าศีลของเราบริสุทธิ์ การบริจาคทานเป็นปกติ การเจริญภาวนาไว้เสมอ ***การเจริญภาวนานี้เป็นตัวดึงจิตให้ขึ้นสูง กันการลืมความดี*** นำจิตของเราเข้าสู่ ***"ขณิกสมาธิ"*** หรือ ***"อุปจารสมาธิ"*** เราก็ไปเป็นเทวดาได้

ถ้าปฏิบัติแบบธรรมดา เราก็มี ***"หิริ"*** และ ***"โอตตัปปะ"*** คือ **อายความชั่ว เกรงกลัวความชั่ว**

ขึ้นชื่อว่าความชั่วเราไม่ทำ ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เราไม่ยอมละเมิดศีลทั้งในที่ลับ และในที่แจ้ง อารมณ์ใดที่เป็นไปเพื่อ ***ความโลภ ความโกรธ ความหลง*** จะไม่มีเกิดขึ้นมาในใจ เพราะอารมณ์อย่างนี้เป็นอารมณ์ของความชั่ว ชื่อว่าเป็นความชั่วเกิดในที่ลับ คนอื่นเห็นไม่ได้ แต่เราเห็น เมื่อเราระงับอารมณ์อย่างนี้ได้ไว้เป็นปกติ

ตายเราก็เกิดเป็น *"เทวดา"*

ถ้าเราต้องการเกิดเป็น ***"พรหม"*** เราก็เจริญสมาธิจิตให้ได้ถึง ***"ฌานสมาบัติ"*** อย่างนี้เราก็เกิดเป็น ***"พรหม"***

ถ้าเราต้องการ ***"พระนิพพาน"*** เราก็วางขันธ์ ๕ ***คือร่างกาย เห็นว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา*** หรือว่าถ้าเราไม่ยึดถือในร่างกาย และทรัพย์สมบัติภายนอกว่ามันเป็นเราเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างถือว่าเป็นกฎธรรมดา โลกทั้งโลกเห็นว่าเต็มไปด้วยความทุกข์ เราไม่ปรารถนาความเกิดอีก มีใจชุ่มชื่นมีอารมณ์เบิกบาน **มีจิตจับเฉพาะพระนิพพานเป็นอารมณ์** อย่างนี้เราก็ถึง ***"พระนิพพาน"***

นี่กล่าวโดยย่อให้ตั้งใจไว้โดยเฉพาะ ว่าเราเกิดมาแล้วเป็นคน ถ้ากลับไปลงนรกใหม่ ก็รู้สึกจะซวยเต็มที แทนที่เราจะปฏิบัติดี กลับปฏิบัติเลว ***นี่เราสว่างมาแล้วกลับมืดไป*** มันก็ไม่เกิดประโยชน์ นี่พูดถึงความหมายในการที่เราเจริญความดี ในฐานะที่เป็นมนุษย์ ต่อนี้ไปก็จะพูดถึงการปฏิบัติทรงสมาธิให้มีประโยชน์ ***การเจริญความดีในพระพุทธศาสนา เราต้องทรงอารมณ์เป็นผู้ชนะไว้เสมอ*** ไม่ทำตนเป็นบุคคลผู้แพ้ เราต้องมี:

สัจจะ คือความจริง

มีวิริยะ คือความเพียร

มีสติ การทรงระลึกนึกขึ้นมาได้

มีปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาว่า อะไรมันดี อะไรมันชั่ว อะไรมันควรอะไรมันไม่ควร

มีขันติ ความอดทนเป็นเครื่องประจำใจ

มีอธิษฐาน ทรงเจตนาเข้าไว้ว่า เราจะทำความดี

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ***เราทิ้งไม่ได้จะต้องมีไว้เป็นประจำ*** นี่การที่พวกเราทั้งหลายปฏิบัติเพื่อความดี

อารมณ์สมาธิ กับอารมณ์ฟุ้งซ่าน

อันดับแรก ก็ทรงจิตให้เป็นสมาธิ สมาธินี้มีความสำคัญมาก เป็นกำลังใหญ่

สมาธิอันดับแรก ที่บอกให้รับฟัง นั่นก็คือ**การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก** ตัวนี้เป็นตัวสำคัญมาก กรรมฐานกองนี้เป็นกรรมฐานกองใหญ่ และแนะนำต่อไปว่า เวลาหายใจเข้านึกว่า ***"พุท"*** เวลาหายใจออกนึกว่า *"โธ"* นี่ก็มีความสำคัญ

คำว่า ***"พุทโธ"*** เป็น ***พระนามความดีของพระพุทธเจ้า*** ได้ชื่อว่าเราเคารพพระพุทธเจ้า โดยการทรงสติสัมปชัญญะไว้ พร้อมกันนี้เป็นความดีใหญ่ที่เราจะชนะความชั่วของใจได้ เพราะอะไร

ข้อสำคัญที่สุดคือ ***อารมณ์ฟุ้งซ่านของจิต*** และอาการฟุ้งซ่านของจิตนี้ถ้าเรามีความเข้าใจ ก็ไม่เห็นว่ามีอะไรจะหนัก ถ้าจิตมันฟุ้งซ่าน *สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า*ให้จับ ***"อานาปานุสสติกรรม***

ฐาน" อย่างเดียว

คือ ***ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้อยู่ว่า นี่เราหายใจเข้า นี่เราหายใจออก รู้มันอยู่เสมอ*** บังคับจิต ถ้ามันจะซ่านจริง ๆ มันคุมนานไม่ได้ก็บังคับจิตไว้ว่า ชั่วระยะเวลา ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที นี่เราจะไม่ยอมให้อารณ์จิตของเราไปสู่อารมณ์อื่น เราจะรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก หรือคำภาวนา เวลาหายใจเข้านึกว่า *"พุท"* เวลาหายใจออกนึกว่า *"โธ"* จับมันอยู่จุดนี้ชั่วระยะเวลาสั้น ๆ พอถึง ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที แล้วก็เลิก ผ่อนมัน

เพราะตามธรรมดา จิตมันมีสภาพท่องเที่ยวอยู่นายแล้วเป็นหลายแสนกัปป์ เราจะมาบังคับให้มันอยู่ในอำนาจนิ่ง ๆ นาน ๆ มันย่อมเป็นไปไม่ได้ ในเมื่อมีอารมณ์ใจสบาย มีความปลอดโปร่งแล้วก็เริ่มทำใหม่

การปฏิบัติแบบนี้ จะเป็นกลาวงวัน จะเป็นกลางคืน เวลาไหนมันก็ได้ทั้งนั้น จะนั่งขัดสมาธิ จะนั่งพับเพียบ นั่งห้อยขา จะไปนอนตะแคงซ้าย นอนตะแคงขวา นอนหงาย นั่งเก้าอี้ เดินไปเดินมา หรือยืนก็ทำได้ทุกอย่าง คือไม่จำเป็นว่า เฉพาะจะมานั่งสมาธิรวมกัน ถ้าเราคิดว่าจะใช้อารมณ์ของเราคุม *"สติสัมปชัญญะ"*

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คำภาวนาเฉพาะเวลานี่เวลาเดียวต่อหนึ่งวัน นั่นแสดงว่า เราก็ยังห่างจากความดีอยู่มาก จงอย่าเป็นผู้แพ้ต่ออารมณ์ของความชั่ว เราจงเป็นผู้ชนะ และวัน

หนึ่งเราชนะไม่ได้ ก็ชนะเป็นพัก ๆ นี่เวลาที่ปฏิบัติเอาดีได้จริง ๆ เป็นการวัดจิตของเรามีจุดหนึ่ง

สมถะและวิปัสสนา

จะเป็นสมถะก็ดี จะเป็นวิปัสสนาญาณก็ดี สำหรับผู้ปฏิบัติเก่า ผู้ปฏิบัติเก่านี่เราก็รู้อยู่แล้ว สอนกันมาอยู่เสมอว่าอะไรเป็น *"สมถะ"* อะไรเป็น *"วิปัสสนา"* พอใจกรรมฐานกองไหนใน ๔๐ กอง หรือใน *"มหาสติปัฏฐานสูตร"* กองไหนตามที่เราชอบใจททำได้เลย แต่ว่า

อันดับแรก ***"อย่าลืมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไว้ก่อน"*** นี่สำหรับผู้ใหม่ก็ดีผู้เก่าก็ดี ถ้าเราตั้งใจจะเป็นผู้ทรงฌานตามปกติทุกวัน แต่ละวันเราจะเป็นผู้ไม่ขาดจากฌาน

ยังไง ๆ ก็ยังทรงฌานให้ได้ ทั้งเวลาหัวค่ำและเช้ามืด นี่หมายถึงว่าเวลามันน้อย เวลาหัวค่ำทำใจสบาย สวดมนต์สวดพรสมาทานพระกรรมฐาน ทำกรรมฐานพร้อมกับเพื่อนแล้ว กลับไปถึงสถานที่อยู่นอน เวลานอนจิตใจก็จับถึงอารมณ์ของพระนิพพานเข้าไว้ แล้วตั้งใจคิดว่าเราต้องการ ***"พระนิพพาน"*** อารมณ์นี้จงอย่าทิ้งคิดไว้เสมอว่าเราต้องการ ***"พระนิพพาน"*** จำไว้ให้ดี

ทรงจิตพระนิพพานไว้เสมอ

ถ้าเราต้องการ ***"พระนิพพาน"*** เราทำยังไง เราจะต้องเกาะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ นั่นคือคำภาวนาว่า *"พุทโธ"* เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านอยู่ ***นิพพาน*** นิ! ถ้าหากว่าเราต้องการจะไปนิพพาน เราก็ต้องนั่งนึกถึงความดีของพระพุทธเจ้า

เมื่อจิตมันเกาะพระพุทธเจ้าอยู่มันจะไปไหน ตายมันก็ไปตามพระพุทธเจ้า นี่เวลานอนลงไปก็ภาวนา จับลมหายใจเข้าออกภาวนาว่า *"พุทโธ"* ภาวนาไปจนกว่าจะหลับ

ถ้าใหม่ ๆ มันไม่หลับ มันเกิดความรำคาญ ก็เลิกเสียก็ได้นอนนะ จะนอนให้หลับ

ต่อไปถ้าอารมณ์จิตมันชิน ภาวนาไปไม่ช้าก็หลับ หรือบางทีมีอาการคล่องเข้า พอ *"พุท"* ไม่ทันจะ *"โธ"* มันจะหลับ ไปพร้อมกับคำภาวนา ไม่รู้ว่ามันไปหลับอยู่ตรงไหน นั่นแหละจิตเราเข้าไปถึง *"ปฐมฌาน"* คือ ***ฌานที่ ๑*** เราเป็น ***"พรหม"*** ได้สบาย และในช่วงแห่งการหลับ ก็ถือว่าหลับอยู่ในระหว่างสมาธิ ถ้าบังเอิญเราเป็นอะไรจะต้องตาย ในระหว่างการหลับ ก็จะไปเป็น ***"พรหม"*** ทันที

นี่ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วถ้ายังไม่มีกิจสำคัญที่จะต้องลุกไป นอนอยู่แบบนั้น จับอารมณ์หายใจ จับลมหายใจเข้าออกกับภาวนาต่อไปให้จิตมันสบาย **ถ้าหากว่าจิตใจของท่านมีความชุ่มชื่นมากเท่าไรเวลาเช้ามืด จิตทรงตัวดีเท่าไร วันทั้งวันในวันนั้นจะมีแต่ความสุข** ถ้าทำได้เป็นปกติอย่างนี้ คำว่า **นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน** ไม่มีสำหรับท่าน ถ้าตายไปแล้วก็จะไปเป็น ***"พรหม"*** ทันที

ใกล้ *"พระนิพพพาน"*

เอาละ! การที่ตักเตือนบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ก็ให้จับไว้ว่า เราจะต้องเป็นผู้ชนะ หรือชนะจุดใดจุดหนึ่ง ตามกฎของ *"พระกรรมฐาน ๔๐"* อะไรก็ได้ให้เป็นไปตามอัธยาศัย

ถ้ายังไม่เข้าใจก็ไปเอา *"คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน"* มาอ่าน หรือ *"มหาสติปัฏฐานสูตร"* มาอ่าน ชอบใจตรงไหน ภาวนาตรงนั้น ชอบใจตรงไหนพิจารณาตรงนั้น เพื่อให้ถูกอัธยาศัยของเรา

แต่สิ่งสำคัญคือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก กับภาวนาว่า ***พุทโธ พุทโธ*** นี่อย่างทิ้ง ให้ทรงเข้าไว้ เมื่อใจสบายแล้วก็พิจารณาตามพระกรรมฐานที่กล่าวไว้ในตำรามันจะไม่ผิด และก็จะมีประโยชน์สำหรับท่าน

เอาละ! ต่อแต่นี้ไป ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน พยายามตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาและ พิจารณาตามอัธยาศัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาบอกหมดเวลา..

"การทำความดีในพระพุทธศาสนา ถ้าขาดกำลังใจเสียอย่างเดียวไม่มีอะไรเป็นผล เพราะการฝึกนี่เราฝึกใจ นี่เรามิได้ฝึกกาย"



อารมณ์ของสมาธิ

สำหรับวันนี้ ก็มาศึกษาต่อจากวันก่อน วันก่อน ๆ ได้พูดถึง ***พื้นแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานในเบื้องต้น*** ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัทเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติ

วันนี้ก็มาศึกษาต่อเรื่อง *"อารมณ์ของสมาธิ"* นี่การฟังพระกรรมฐานในตอนกลางคืน ก็ขอได้โปรดให้ฟังต่อกันไปตามลำดับ ถ้าหากว่าท่านมีอะไรไม่เข้าใจ ก็ไปเปิด *"คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน"* อ่านดู จะมีในนั้นทั้งหมด

เวลากลางคือต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนตามลำดับไปจนกว่าจะ

จบ เพราะว่าถ้าขืนย้อนกันไปย้อนกันมา คนเก่าอยู่คนใหม่มาก็ย้อนต้นกันอยู่เสมอ ๆ ความรู้ก็จะรู้กันไม่จบ นี่สำหรับบางท่านมีหนังสือก็ไม่ได้อ่าน นี่ก็น่าตำหนิอยู่มาก เพราะตำหรับตำรามีอยู่ไม่ได้อ่านนี่ ก็ถือว่ามันจะ *"หยาบเกินไป"* เป็นการปฏิบัติไม่หวังดีในการปฏิบัติ สักแต่ว่าทำ อันนี้มันไม่เกิดประโยชน์

การศึกษาข้อวัตรปฏิบัติตามหลักตามเกณฑ์ จำจะต้องรู้กันให้ตลอด ถ้าไม่รู้แล้วก็เหมือนดำน้ำหาเข็ม มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นการบังเอิญเท่านั้น ที่เราจะทำได้ดี

อารมณ์สมาธิ

ฉะนั้นระเบียบปฏิบัติของเรามีครบถ้วน นักศึกษานักปฏิบัติน่าจะมีความฉลาดมานานแล้ว นี่ต่อนี้ไปก็จะพูดถึง *"อารมณ์สมาธิ"* เรื่องเบื้องหลังจะไม่ขอพูดต่อไป ใครมาศึกษาใหม่ก็ค้นคว้าเอาตามตำรา

คำว่า *"สมาธิ"* นี้มีอยู่ด้วยกัน ๓ ระดับ คือ

ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิเล็กน้อย

อุปจารสมาธิ แปลว่า สมาธิปานกลาง เฉียดฌานเข้าไป

อัปปนามสมาธิ เป็นสมาธิอันดับหนัก คือเริ่มตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปถึงฌาน ๔ เป็นสมาธิที่มีความมั่นคง

อานาปานุสสติกรรมฐาน

นี้การเจริญพระกรรมฐานเราควรจับจุดเอา *"อานาปานุสสติกรรมฐาน"* เป็นสำคัญ เพราะว่าอานาปานุสสติกรรมฐานนี้ จะเป็นคนประเภทไหนก็ตามมีความจำเป็นทั้งหมด เพราะว่าอานาปานุสสติกรรมฐาน เป็น *"กรรมฐานระงับอาการฟุ้งซ่านของจิต"* เราจะเจริญอะไรก็ตาม ถ้าไม่สามารถระงับความฟุ้งซ่านได้สมาธิมันก็ไม่เกิด

ตานี้มีบ้างไหม ใครที่มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน มีบ้างหรือเปล่า หาไม่ได้ ท่านที่มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านจริง ๆ ก็มี *"พระอรหัต"* เท่านั้น

นี่องค์สมเด็จพระทรงธรรม คือพระพุทธเจ้าท่านเป็นสัพพัญญูรู้ความจริง ฉะนั้นใน *"มหาสติปัฏฐานสูตร"* ท่านจึงขึ้นอานาปานุสสติก่อน

ในแบบฉบับที่เราสอนกันก็สอนตามแบบพระพุทธเจ้า เรื่องแบบของชาวบ้านชาวเมืองที่เขาสร้างมาใหม่นี่ไม่เอาด้วย เพราะอะไร เพราะว่าคนสร้างไม่ใช่พระพุทธเจ้า ดีไม่ดีคนสร้างก็ไม่ใช่พระอรหันต์ *ในเมื่อคนสร้างแบบไม่ได้อะไร แล้วคนปฏิบัติตามแบบมันจะได้อะไร*

ในเมื่อพระพุทธเจ้าเห็นว่า อานาปานุสสติเป็นของสำคัญ จึงได้ขึ้นต้นไว้ใน *"มหาสติปัฏฐานสูตร"* เมื่อทรงอานาปานุสสติจนถึงอารมณ์ฌาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานุสสตินี้ทรงอารมณ์ได้ถึงฌาน ๔ สำหรับผู้มีอุปนิสัยเป็นสาวกภูมิ ถ้าผู้มีอุปนิสัยเป็น *"พุทธ*

ภูมิ ทรงได้ถึงฌาน ๕ จัดว่าเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญมาก

และก็*เป็นกรรมฐานระงับกายสังขาร* ในเมื่อร่างกายของเราป่วยไข้ไม่สบาย มีทุกขเวทนา เราใช้อานาปานุสสติกรรมฐานทรงฌานเข้าไว้ ทุกขเวทนามันจะคลายลงไป ดีไม่ดีก็ไม่รู้สึกในทุกขเวทนานั้น ถ้าได้ถึงฌาน ๔

ความสำคัญของอานาปานุสสติกรรมฐาน

และอีกประการหนึ่ง ท่านที่คล่องในอานาปานุสสติกรรมฐาน *"รู้เวลาตายของตัว"* ว่าเราจะตายเวลาไหนแน่ ตายด้วยอาการแบบไหน ตายเมื่อไหร่ นี่เรารู้ ก็กลายเป็นคนที่ไม่มีความหวาดหวั่นในความตาย และยิ่งไปกว่านั้น ***อานาปานุสสติกรมฐานเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญใหญ่ เราจะทำกรรมฐานกองอื่น ๆ ในสมถะภาวนาหรือว่าวิปัสสนาภาวนาก็ตาม ต้องใช้อานาปานุสสติฯ เป็นพื้นฐานให้จิตสงบเสียก่อน ถ้ามิฉะนั้นการเจริญพระกรรมฐานกองอื่น ๆ ในด้านสมถะภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาจะไม่มีอะไรเป็นผล***

นี่องค์สมเด็จพระทศพลบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นคุณของอานาปานุสสติกรรมฐานแบบนี้ ***ฉะนั้นองค์สมเด็จพระมหามุนี จึงให้ขึ้นอานาปานุสสติกรรมฐานก่อน ในมหสติปัฏฐานสูตร***

นี่การเจริญอานาปานุสสติกรรมฐาน ตามแบบปฏิบัติที่นิยม

กัน ก็ให้ใช้ *"พุทธานุสสติกรรมฐาน"* ควบคุมไปด้วย ช่วยกำลังใจให้เกิดขึ้น และการทำความดีในพระพุทธศาสนา ถ้าขาดกำลังใจเสียอย่างเดียวไม่มีอะไรเป็นผล เพราะการฝึกนี่เราฝึกใจ นี่เรามิได้ฝึกกาย

การใช้อาปานุสสติกรรมฐานควบ พุทธานุสสติกรรมฐาน

นี่ถ้ามีแต่การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วเราก็คิดว่าจิตนั้นมันว่างไป นึกถึงความดีขององค์สมเด็จพระจอมไตร ใช้คำว่า *"พุทโธ"* รู้สึกว่าจิตใจมันมั่นคง อันนี้ อาตมาก็ไม่ปฏิเสธว่าเป็นความดีเพิ่มเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง คือ

(๑) เราได้ *อานาปานุสสติกรรมฐาน*

(๒) เราได้ *พุทธานุสสติกรรมฐาน*

ได้เป็นกรรมฐาน ๒ อย่างร่วมกัน คือไม่สร้างความเหน็ดเหนื่อย เพราะใช้คำเพียง ๒ คำ หายใจเข้า นึกว่า *"พุท"* หายใจออกนึกว่า *"โธ"* อย่างนี้ไม่ขัดกับอานาปานุสสติกรรมฐาน

นี่ในเมื่อรู้คุณสมบัติของ *อานาปานุสสติกรรมฐาน* แล้ว

สำหรับคุณสัมบัติของ *"พุทธานุสสติกรรมฐาน"* กองนี้เป็นกำลังใหญ่มาก มีอานิสงส์สูงมาก **ถ้าตายเป็นเทวดาก็มีรัศมีกายผ่องใส ยิ่งกว่าเทวดาที่บำเพ็ญกุศลอย่างอื่น** เทวดาเขาถือว่าใครมีรัศมี

กายผ่องใสมาก เทวดาองค์นั้นมีบุญญาธิการมาก และ***การเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานเป็นเหตุดึงใจให้บรรดาท่านพุทธบริษัทเข้าถึง "พระนิพพาน" ได้รวดเร็ว*** นี่จำไว้ด้วย นี่เป็นอานิสงส์ หรือเป็นผล

นี่เรามาว่ากันในตอนต้น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า "***อานาปานุสสติกรรมฐาน***" พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่า ให้กำหนดรู้ นี่เราหายใจเข้า นี่เราหายใจออก เราหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ด้วย นี่ทำจิตให้สะดวก ทำจิตให้มีความละเอียดละออ ทำ***สติสัมปชัญญะ***ให้ทรงตัว ท่านมีอุปมาไว้ว่า คล้าย ๆ กับนายช่างกลึงชักเชือกกลึง เวลาที่ชักเชือกลึงยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าการชักเชือกกลึงนั้นยาวหรือสั้น

นี่ทำจิตให้รู้อยู่ ถ้าจะถามว่า ไอ้จิตรู้อยู่นั้นใช้กันกี่เวลา ก็จะต้องขอตอบว่า ***ให้รู้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก*** ตั้งแต่ตื่นจนกว่าจะหลับ นั้นแหละเป็นการดี

นี่การเจริญพระกรรมฐานแบบนี้ก็รู้สึกว่าหนักอยู่ สำหรับคนใหม่หรือยังไม่ได้ฌาน "***อานาปานุสสติกรรมฐาน***" ไม่ใช่ของกล้วย ๆ มีกำลังมากอยู่ แต่ว่าถ้ามากเกินไปจนแบกไม่ไหว ก็ไม่มีใครเขาได้กัน แต่นี่มีคนได้นับไม่ถ้วน ก็แสดงว่าไม่หนักเกินไป พอกำลังของบรรดาท่านพุทธบริษัท ที่มีศรัทธาจริง จะพึงทำได้

นี่เรามาเจริญกันแบบไหนจึงจะมีคุณ นี่เราควบ "***พุทธานุ-***

สสติ" เวลาหายใจเข้าก็รู้อยู่ว่า หายใจเข้า พร้อมกับนึกว่า *"พุท"* เวลาหายใจออก นึกว่า *"โธ"* อย่างนี้ไม่เหนื่อย เพราะไม่ต้องเร่งว่านี่การหายใจก็ให้ปล่อยการหายใจเป็นไปตามปกติ อย่าเร่งรัดให้เร็ว หรือว่าอย่าผ่อนให้ช้า อย่ากลั้นลมหายใจ ปล่อยไปตามสบาย

บางทีสติสัมปชัญญะของเราไม่ดีพอ การหายใจธรรมดาไม่รู้สึก ก็ให้เร่งหายใจหนัก ๆ อันนี้ใช้ไม่ได้ ***ต้องปล่อยลมหายใจไปตามธรรมดา แล้วเอาจิตของเรานี่เข้าไปวัดจับมันเข้าไว้ อันนี้หายใจเข้า อันนี้หายใจออก***

ถ้าอารมณ์ธรรมดามันเผลอก็แสดงว่า ***สติสัมปชัญญะ*** ของเรามันเฝื่อนไป จิตไม่ทรงอยู่ในสมาธิ นี่เป็นเครื่องสังเกต นี่เป็นคำแนะนำขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ์

นี่การเจริญสมาธิจิตในด้าน ***อานาปานุสสติ*** เป็นศัตรูกับอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน หรือเสียงรำคาญเสียงภายนอก

นี่ตามธรรมดาของจิตเรานี่ มันท่องเที่ยวมาหลายแสนกัปป์ ไม่มีใครบังคับมัน หรือว่าเราจะมีเกณฑ์บังคับอยู่บ้างในชาติก่อนก็อาจจะเป็นได้ แต่ทว่าในชาตินี้เราเพิ่งมาใช้มัน เพิ่งบังคับ มันก็ลืมท่าลืมทางเหมือนกัน

การฝึกในระยะเริ่มต้น

ยิ่งในระยะต้น ๆ เราจะมาตั้งเวลาครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง

สองชั่วโมง บังคับจิตให้อยู่ตามใจชอบนั้น มันเป็นไปไม่ได้ ต้องดูแบบฉบับที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอธิบายไว้ใน *"วิสุทธิมรรค"* เพราะในวิสุทธิมรรค ท่านอธิบายถึงวิธีบังคับจิตไว้ละเอียดดี

ว่าให้สังเกตการพิจารณาจิต *ถ้าเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก พร้อมด้วยคำภาวนาหรือไม่ภาวนาก็ตาม ถ้าใช้ระยะเวลาที่ไม่จำกัด จิตมันซ่าน ไม่ทรงตัว ไม่สามารถจะควบคุมอารมณ์ของจิตให้มันทรงตัวอยู่ได้ องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาให้ปฏิบัติแบบนี้*

คือให้นับลมหายใจเข้าออก นับไปด้วย หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น ๑ นี่เป็นจังหวะที่ ๑

แล้วก็หายใจเข้าหายใจออก ๑ หายใจเข้าหายใจออก ๒ นับไปถึง ๒ แล้วก็ไปขึ้นต้นใหม่นับไปถึง ๓ ขึ้นต้นใหม่นับไปถึง ๔ ขึ้นต้นใหม่นับไปถึง ๕ แล้วขึ้นต้นใหม่นับไปถึง ๖ ถึง ๗ ถึง ๘ แล้วก็ถึง ๑๐

พอถึง ๑๐ แล้วก็ย้อนมาขึ้นต้นใหม่ นับ ๑ แล้วขึ้นต้นใหม่นับ ๑ ถึง ๒ ไปตามลำดับ ท่านให้ทำอย่างนี้จะได้เป็นการควบคุมกำลังจิต คือนับไปด้วยมันจะได้ห่วงนับ อารมณ์แห่งความรู้ของจิตมันจะหยาบไปหน่อย ก็ช่างมัน *เราเอาผลกัน เราไม่ใช่มาปฏิบัติเอาปริมาณของเวลา* เราต้องการอารมณ์จิตเป็นสมาธิจริง ๆ

ตานี้เราก็มาตั้งต้นว่า ครั้งแรกเราตั้งใจนับ ๑ ถึง ๕ ใน

เกณฑ์นับ ๑ ถึง ๕ นี้ เราจะไม่ยอมให้อารมณ์จิตของเราฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์อื่นเป็นอันขาด ต้องมีความเข้มแข็ง การสร้างความดีเพื่อ *สวรรค์* เพื่อ ***พรหมโลก*** หรือ ***พระนิพพาน*** ถ้าอ่อนแอสักแต่ว่าทำนั้นระวัง

อย่าหลงตัวว่าพูดดีได้ดีแล้วลงนรกไป พวกนี้ไปกันมาก **คนเจริญกรรมฐานนี้มิใช่ไปสวรรค์เสมอไป** ***ถ้าหลงตัวเมื่อไร ลงนรกเมื่อนั้น***

อาการของผู้ทรงฌาน

นี่คนที่จะมีดีหรือไม่มีดี นี่เราสังเกตกันง่าย ***คนที่มีความดี มีสมาธิเข้าถึงใจแล้ว เขาไม่พูดฟุ้งส่งเดช มีกิริยาเรียบร้อย ถ้าจะพูดก็มีเหตุมีผล ไม่สักแต่ว่าพูด*** นี่เป็นเครื่องสังเกตภายนอกสังเกตง่าย คนที่ทรงสมาธิ

ถ้ายิ่งทรงสมาธิเป็นฌาน ทรงฌานนี้ด้วย แล้วพวกนี้ขี้เกียจพูดมากที่สุด เห็นหน้าคนแล้วก็เบื่อในการพูด ไม่อยากจะพูด เพราะถ้าไปพูดเข้านะ มันเสียเวลาทรงสมาธิของเขา ดีไม่ดีไปชวนเขาพูดเหลวไหลเข้า ก็เป็นการทำฌานเขาเสื่อม พวกนี้รังเกียจในการพูด เมื่อไม่มีความจำเป็น เขาจะไม่พูด นี่เป็นเครื่องสังเกต

นี่ถ้าเราจะกำหนดให้รู้ง่าย ตั้งนับ ๑ ถึง ๕ คือขึ้นต้น ๑ แล้วขึ้นต้น ๑,๒ ขึ้นต้น ๑,๒,๓, ขึ้นต้น ๑,๒,๓,๔, ขึ้นต้น

๑,๓๒,๓,๔,๕, เอามันแค่ ๕ นี่เท่านั้น นี่ตามแบบของพระพุทธเจ้า

ในช่วง ๑ ถึง ๕ นี่ เราจะไม่ยอมให้อารมณ์อื่นเข้ามายุ่งกับอารมณ์จิตเป็นอันขาด

ในเมื่อทรงได้ดีแล้วเวลานับ เรานับทรงตัวอยู่ได้ดีแล้ว อารมณ์อื่นไม่ยุ่ง ถึง ๕ แล้วเลิกเลย นี่หมายถึงว่าจิตของเรายังไม่ทรงอารมณ์พอ ยังไม่แน่นิ่งพอ เลิกเสียเป็นการผ่อนคลาย

ในเมื่อเรามีความสบายใจ ก็มาว่ากันใหม่ นับ ๑ ถึง ๕ อีกสักครั้ง ตอนเลิกนี้ เลิกให้มันสบาย คุยกันบ้าง อ่านหนังสือบ้าง นอนเล่นบ้าง ฟังวิทยุบ้าง ปล่อยมันตามสบาย นี่เราบังคับมันชั่วขณะหนึ่ง แล้วปล่อยมันวิ่งเที่ยวไปตามสบาย

แล้วต่อมาก็มานับตั้งต้น ๑ ถึง ๕ ใหม่ คือตั้งต้น ๑ ถึง ๑๐ ,๑ ถึง ๑๐ นั้น จังหวะรอบแรกรู้สึกว่าทรงตัวได้ดี แต่ว่าจิตเริ่มส่ายก็เลิกเสีย ต่อไปสักสองสามวันมีอารมณ์ชิน มาตั้งต้น ๑ ถึง ๑๐ สักสองวาระ คุมให้มันอยู่ตามจังหวะนี้

นี่ตามแบบฉบับขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ปฏิบัติแบบนี้ นี่คนเขาลองทำกันมาแล้ว คนที่ผ่านมาแล้ว แล้วได้อยู่นี่ จะบุคคลผู้ใดจะไม่ปฏิบัติตามกระแสพระราชดำรัสของสมเด็จพระบรมครูนี่ไม่มี เขาไม่ฝืนกัน *"ถ้าพวกฝืนที่บอกว่าได้นั่นคือหลง ไม่ใช่ของจริง"* เป็นความหลงผิดความจริงไม่ได้จริง แต่คิดว่าได้

นี่เป็นวิธีหนึ่ง ที่จะรวบรวมกำลังใจในด้าน *"อานาปานุสสติกรรมฐาน"*

วิธีฝึกเมื่ออารมณ์ฟุ้งซ่านมาก ๆ

และอีกแบบฉบับหนึ่ง นั้นก็คือว่า เวลาที่จิตมันซ่าน ๆ จริง ๆ ๑ ถึง ๕, ๑ ถึง ๓ มันก็ทนไม่ไหว อย่างนี้มันมีอยู่เหมือนกัน บางทีวันนี้มีความสบายใจ พรุ่งนี้จะเอาให้ได้ดี มันกลับไม่เอาเรื่องเอาราว ฟุ้งซ่านบอกไม่ถูก บังคับมันไม่อยู่ อย่างนี้ *องค์สมเด็จบรมครูทรงแนะนำ ให้บรรดาท่านพุทธบริษัท พากันปล่อยจิตไปตามอารมณ์ มันอยากคิดนี่ ควบคุมไม่อยู่ก็ปล่อยให้มันคิดไป แล้วเราเอากำลังใจเข้าควบคุมไว้ มันจะคิดไปไหนให้มันไป ถ้ามันเลิกคิดเมื่อไร เราจะใช้งานให้เป็นสมาธิทันที*

ท่านอุปมาเหมือนกับ *คนที่ฝึกม้า ม้าตัวพยศ* ทำยังไง ขณะที่มันมีแรง ก็เอามันเข้าทางไม่ได้ จะฝึกให้เป็นไปตามอัธยาศัยที่เราต้องการไม่ได้ ใน*เมื่อไม่ได้จริง ๆ ก็กอดคอมันไว้ ปล่อยให้มันวิ่งไปตามอัธยาศัย มันอยากพยศ วิ่งไปวิ่งไป ถ้ามันหมดแรง เราก็จูงเข้าทางได้แบบสบาย* มันหายพยศ เพราะไม่มีแรงจะพยศ

นี่กำลังจิตของเราก็เหมือนกัน *ถ้ามันซ่านจริง ๆ บังคับไม่อยู่ก็อย่าไปยุ่งกับมัน ดีไม่ดีจะเป็นโรคประสาทตาย* ท่านบอกให้ปล่อยไป ปล่อยมันก็ควบคุมเข้าไว้ มันเลิกคิดก็ไม่เกิน ๒๐ นาที

เป็นอย่างมาก นี่เคยลองมาแล้ว

พอเลิกคิดปั๊บ จับอารมณ์เป็นสมาธิ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คราวนี้ ชั่วขณะเดียวเท่านั้น อารมณ์มันนี่จะดิ่ง ทรงเป็นฌานทันที มันจะนิ่งสบาย ดีไม่ดี ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง ไม่อยากเลิก อารมณ์มันสบายมันเป็นฌาน

นี่เป็นการฝึกสมาธิเบื้องต้นของบรรดาพุทธบริษัทจำไว้ ถ้าจะพูดมากไป มันก็ไม่มีอะไรมาก ก็มีเท่านี้แหละวิธีฝึก

และเรื่องอารมณ์ของสมาธิแต่ละขั้น วันต่อไปค่อยพูดกัน นี่เวลาพูดมันหมดแล้ว

ต่อแต่นี้ไป ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย พยายามตั้งกายให้ตรงดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาและพิจารณาตามอัธยาศัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา..

"อานาปานุสสติกรมฐานเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญใหญ่ เราจะทำกรรมฐานกองอื่น ๆ ในสมถะภาวนาหรือว่าวิปัสสนาภาวนาก็ตาม ต้องใช้อานาปานุสสติเป็นพื้นฐานให้จิตสงบเสียก่อน ถ้ามิฉะนั้นการเจริญพระกรรมฐานกองอื่น ๆ ในด้านสมถะภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาจะไม่มีอะไรเป็นผล"



ผลจากอารมณ์สมาธิ

พิจารณาความตายก่อน

วันนี้ ก็จะขออธิบายต่อจากเมื่อวันวานนี้ เมื่อวานนี้เราพูดกันถึงว่า *อารมณ์ของสมาธิ* แต่ก็พูดมาได้เล็กน้อยเวลาก็หมดไป

นี้ก่อนที่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายจะนึกถึงอะไรทั้งหมด

อันดับแรก ให้นึกถึงความตายเป็นอารมณ์เสียก่อน เพราะว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยงแต่ความตายเป็นของเที่ยง เรามาสร้างความดีกันก็เพื่อว่าจะได้เป็นทุนไว้ในเวลาที่เราจะตาย ในการนึกถึงความตายเป็นอารมณ์พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเป็น *"มรณานุสส*

ติกรรมฐาน" และจัดว่าเป็นความไม่ประมาทในชีวิต เพราะเราจะคิดอยู่เสมอว่าถ้าเราตายแล้ว ถ้าเรายังไม่เป็นพระอรหันต์เพียงใด เราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน *"วัฏฏะ"*

การให้ทาน

นี่ก่อนจะตายเราก็แสวงหาความดีเข้าไว้ ความดีที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำเบื้องต้น นั่นก็คือ *"การให้ทาน"*

ทานเป็นปัจจัยแห่งความรัก

ทานเป็นปัจจัยแห่งการผูกมิตร

ทีนี้คนที่ให้ทานย่อมมีจิตเป็นสุข

หมายความว่าจะไปในที่ไหนก็ตามบุคคลผู้รับทานจากเรา ย่อมแสดงความเป็นมิตรกับเรา เว้นไว้แต่บุคคลบางเหล่าเท่านั้นที่ไม่รู้คุณคน อันนี้เราก็ยกให้ด้วยอำนาจของเมตตาบารมี

ฉะนั้น *เมื่อตายจากความเป็นมนุษย์ไปแล้วคนที่ให้ทานจะไม่พบกับความยากจนเข็ญใจ ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานเพียงใด เราก็จะมีความสุขในการเสวยทรัพย์สมบัติ* นี่เป็นผลของทานที่เราพึงให้

การรักษาศีล

อีกประการหนึ่งความดีเบื้องต้น เราเตรียมตัวเพื่อตาย

เพราะการมี *"ศีลบริสุทธิ์"* คนที่มีศีลบริสุทธิ์ตายไปแล้วมีอายุยืนนาน มีรูปร่างหน้าตาสะสวยและถ้าเกิดเป็นมนุษย์ มีทรัพย์สมบัติ ไม่ถูกอัคคีภัย โจรภัย อุทกภัย หรือวาตภัยทำอันตราย เพราะอำนาจของศีลเป็นขอบเขต มีคนในปกครองก็รู้สึกอยู่ในโอวาทไม่มีใครฝ่าฝืน วาจาเป็นที่รักของบุคคลอื่น *"สติสัมปชัญญะสมบูรณ์" นี่เป็นความดีอันดับที่สองที่เราเตรียมตัวเพื่อตาย*

การเจริญภาวนา

อันดับที่สาม องค์สมเด็จพระจอมไตรให้ *"ภาวนานึกถึงความดีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมา"* เป็นต้น

อันนี้องค์สมเด็จพระทศพลให้ทรงฝึกไว้กันลืมสติสัมปชัญญะ เป็นการทรงสติสัมปชัญญะไม่ให้ลืมในขณะที่เราจะตาย เพราะเวลาจะตายถ้าเราฝึกภาวนาเข้าไว้ อารมณ์จิตจะชินในด้านของกุศล ถ้าในขณะนั้นถ้าจิตเรานึกถึงกุศลส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือคำภาวนาว่า *"พุทโธ"* *"ธัมโม"* *"สังโฆ"* เป็นต้น

อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ตาย อบายภูมิไม่มีสำหรับเรา เรามีที่ไปอยู่อย่างเลวเราก็เป็น *"มนุษย์ชั้นดี"* หรือมิฉะนั้นก็เป็น *"เทวดา"* หรือมิฉะนั้นก็เป็น *"พรหม"* แล้วบทใดที่เราภาวนาไว้จนขึ้นใจ

ต่อไปถ้าไปพบองค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ ท่านจะเทศน์อานิสงส์ของบทนั้น เราฟังเพียงจบเดียวก็บรรลุอรหันต์เข้าถึง ***"พระนิพพาน"***

นี่ก่อนที่เราจะตายตั้งใจไว้ว่าเราตายแล้วจะไม่เป็นผู้ลำบาก พอตายแล้วจะไม่เป็นผู้มีความทุกข์ เราจะมีความสุขพอสมควร แม้แต่ว่าเราจะยังไม่เข้าถึงพระนิพพานเพียงใดก็ตามที คุณธรรมแบบนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทจดจำและปฏิบัติไว้เป็นปกติ จึงจะชื่อว่าเราไม่เสียทีในการเกิด เพราะถ้าเราเกิดเป็นมนุษย์แล้วตายแล้วต้องไปเกิดใน ***"อบายภูมิ" เป็น สัตว์นรก เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดียรฉาน ก็ชื่อว่าเราก็แย่มากเป็นการขาดทุน***

การสร้างความดีที่เรียกกันว่า ***"ทำบุญ"*** เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เรามีความสุขดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อันนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายเตรียมไว้เป็นปกติ

อารมณ์ของสมาธิ

ต่อแต่นี้ไปก็จะพูดถึง ***"อารมณ์ของสมาธิ"*** ที่เราจะพึงเข้าถึง เมื่อคืนนี้พูดถึง ***"อานาปานุสสติฯ"*** ได้หน่อยหนึ่งก็หมดเวลาที่จะพูด นี่การฝึกอารมณ์การข่มใจเนื่องในการจิตฟุ้งซ่านเราก็ทราบกันอยู่แล้วที่กล่าวกันมาแล้วเมื่อคืนนี้ไม่ต้องย้อนกลับไป

ต่อแต่นี้มาเราก็มาดูกำลังใจ คือผลที่เราจะพึงได้จากการเจริญสมาธิ

ผลที่เราจะพึงได้จากการเจริญสมาธิ

ทีนี้การเจริญสมาธินี่เราต้องรู้จักฝึก รู้จักกำหนดจิตรู้กิจที่เราทำว่าผลมันได้แค่ไหน ไม่ใช่ว่าเราจะมานั่งทำประเภทดำน้ำกันเรื่อยไป อย่างนี้มันก็ไม่มีผล ดีไม่ดีเราพบของดีเข้าเราก็ทิ้งไป บางคราวเรามาพบเหตุที่เป็นศัตรูของสมาธิในด้าน *"สมถะภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา"* เป็นเครื่องคุณธรรมทำลายความดีเราก็เข้าใจว่าของดีไปยึดถือเอาเข้าไว้ เป็นอันว่าเราเหนื่อยเปล่าในการปฏิบัติ

ฉะนั้น ในฐานะที่บรรดาท่านพุทธบริษัทมีความเคารพในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จงตั้งใจกำหนดไว้เพื่อความรู้

ขณิกสมาธิ

นี้การทรง *"อานาปานุสสติกรรมฐาน"* หรือว่า *"พุทธานุสสติกรรมฐาน"* หรือว่ากรรมฐานกองใดกองหนึ่งก็ดีถ้าเราสามารถทรงความดีไว้ได้แล้ว แล้วต่อไปก็จงคิดถึงอารมณ์ที่เราจะพึงได้ ถ้าเราทรงความดี คือระงับการฟุ้งซ่าน ระงับความโกรธความพยาบาท ระงับความรู้สึกพอใจในกามารมณ์ หรือระงับความสงสัยในความดีขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา

ครั้งหนึ่งได้ชั่วขณะเดียว ได้เพียงนาทีสองนาทีอารมณ์จิตก็ซ่านคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ไป แล้วสักประเดี๋ยวหนึ่งเราก็รู้ตัวดึงเข้ามาใหม่สลับกันมาสลับกันไปอย่างนี้ อย่างนี้ท่านเรียกว่า ***"ขนิกสมาธิ"*** อาการที่น่าสงสัยยังไม่มี

ผลเพียงแค่ ***"ขนิกสมาธิ"*** แบบนี้ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททรงไว้ได้ทุก ๆ วัน ***ผลที่เราจะพึงได้ยิ่งไปกว่านั้นก็คือเวลาที่ท่านจะตายท่านจะไม่หลงตาย*** เวลาที่ป่วยหนักมาก ๆ อารมณ์ใจมันเข้ามารวมตัวจะทรงจิตเป็นฌานได้ หรือมิฉะนั้นก็จะทรงจิตสูงขึ้นไปกว่านั้นถึงขั้น ***"อุปจารสมาธิ"*** เพราะคนถ้ารู้ตัวว่าจะตายแล้วก็รวบรวมกำลังกายกำลังใจไว้เพื่อช่วยตัวเองเสมอนี่เป็นกฎธรรมดา

ผลที่ได้มาจาก ***"ขนิกสมาธิ"*** ส่วนมากเค้าไม่เกิดเป็นคนแล้ว เขาก็ไม่เกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานเป็นเปรตเป็นอสุรกายเป็นสัตว์นรก ***"ขนิกสมาธิ"*** ส่งผลให้บรรดาพุทธศาสนิกชนถึง ***สวรรค์ชั้นดาวดึงสเทวโลก***

นี่ตัวอย่างในพระพุทธศาสนามีมาก เช่น ***"ท่านมัฏฐกุณฑลีเทพบุตร"*** เป็นคนที่ไม่เคยทำบุญมาเลยในกาลก่อนเพราะพ่อเป็นคนขี้เหนียว นามของพ่อก็คือ ***"อทินนกบุพกพราหมณ์"*** แปลว่า **พราหมณ์ผู้ไม่เคยให้อะไรเลยในกาลก่อน** ขี้เหนียวมาก บุญก็ไม่เคยทำ กรรมดีก็ไม่เคยสร้าง เพราะความเหนียวแน่นเสียดาย

ทรัพย์

ท่าน*มัฏฐกุลฑลีเทพบุตร* เป็นลูกชายตายลงมาพ่อก็ไม่หาหมอมารักษาเพราะความขี้เหนียว เก็บยามารักษาอย่างเดียว ในที่สุดลูกก็ตาย เมื่อลูกชายใกล้จะตายคิดว่าพ่อแม่ก็ดีทรัพย์สินทั้งหลายที่มีมากถึง ๘๐ โกฏิ ไม่มีประโยชน์สำหรับตน คิดว่าองค์สมเด็จพระทศพลคงจะมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดให้มีความสุข จึงนึกถึงความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างที่พวกเราภาวนาว่า *"พุทโธ"*

ท่านคำนึงถึงความดีของพระพุทธเจ้าเพียงเล็กน้อยเท่านั้นจิตใจก็ออกไปจากร่างกายที่เราเรียกกันว่า *"ตาย"* ผลความดีเล็กน้อยที่นึกถึงความดีขององค์สมเด็จพระจอมไตรเรียกว่า *"ขนิกสมาธิ"* ท่านก็ได้ไปเกิดบนดาวดึงส์เทวโลก มีวิมานทองคำมีต่างหูเกลี้ยงมีนางฟ้า ๕๐๐ เป็นบริวาร จัดว่ามีความสุขพอสมควร

นั่นท่านไม่เคยทำบุญมาในกาลก่อนเลย ถ้าพวกเราทำอย่างนั้นได้กำไรกว่าท่าน*มัฏฐกุลฑลีเทพบุตร* มาก เพราะเราทำบุญในศาสนาขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ามานับไม่ถ้วนแล้ว เราก็ให้ทานภายนอกเขตพระพุทธศาสนามานับไม่ถ้วน เช่นให้ทานกับคนขอทาน ให้ทานกับคนที่ได้รับความลำบาก ให้ทานกับสัตว์เดรัจฉานอย่างนี้ก็มีอานิสงค์ใหญ่

อานิสงค์ทั้งหลายจะรวมตัวเราก็จะมีความดียิ่งกว่า *มัฏฐ*

-กุฑลีเทพบุตร มีความสุขกว่ามีอำนาจวาสนาบารมีดีกว่า

อุปจารสมาธิ

นี้สำหรับสมาธิที่น่ากลัวก็คือ *"อุปจารสมาธิ"* อุปจารสมาธินี่ทำลายความดีลงไปเสียมาก อาการของอุปจารสมาธิก็มีความอิ่มอกอิ่มใจ มีความปลื้มปิติยินดี มีความขยันในการปฏิบัติสมถะภาวนาวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ก็เพราะว่ามี *"ปิติ"* เป็นเครื่อง**ค้ำจุนใจแล้วก็มีความสุขใจ เพราะอำนาจสมาธิเป็นเครื่องส่งเสริมเป็นเหตุให้เราไม่อิ่มไม่เบื่อในการเจริญสมาธิ หรือว่าในการเจริญวิปัสสนาญาณ**

อาการของปีติ

นักปฏิบัติพระกรรมฐานพอเข้าถึง *"ปิติ"* คืออุปจารสมาธิ **มีปีติเต็มที่** ***พวกนี้ได้ดีทุกคน เว้นไว้แต่คนที่หลงเท่านั้น*** อาการของอุปจารสมาธิที่จะเกิดขึ้น

ในอันดับหนึ่ง จะมีการขนลุกซู่ซ่า เรียกว่าขนพองสยองเกล้า นั่ง ๆ อยู่ก็มีอาการขนลุกชันขึ้นมาเป็นปกติ ซึ่งในกาลก่อนความหนาวไม่มีการสัมผัสกับลมไม่มี แต่มันขนลุกขึ้นมาเฉย ๆ อย่างนี้จัดว่าเป็น ***"ปีติ" เบื้องต้น*** ไม่ต้องแก้ไข ถ้ากำลังใจตกกว่านั้น อาการอย่างนั้นมันก็ไม่เกิด ถ้ากำลังใจสูงขึ้นมาอีกหน่อย

อาการอย่างนั้นก็หายไป

นั่นอาการที่เกิดทางกาย ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายจงอย่าเอาจิตเข้าไปยุ่ง มันจะเป็นยังไงก็ช่างมัน เรารวบรวมกำลังใจไว้อย่างเดียว คือว่าทรงอารมณ์จิตให้เป็นสมาธิ

บางท่านก็เอาใจเข้าไปยุ่งจนเสียผล มีเยอะแยะไป ก็มีบางรายอธิบายให้ฟังอยู่อย่างนี้ แล้วก็ยังไม่หายความสงสัย ย้อนไปย้อนมาถึงอาการที่เกิดทางกาย ถ้าอารมณ์ใจเป็นอย่างนี้แล้วก็ชาตินี้ทั้งชาติเอาดีอะไรไม่ได้

จงจำไว้ว่า "การฝึกสมถะภาวนา วิปัสสนาภาวนา เราฝึกใจ" แต่อารมณ์จิตมันละเอียดลงไป ก็ปรากฏทางกายขึ้นมาบ้าง มันจะเป็นยังไงก็ปล่อยมัน อย่าไปสนใจ รักษาใจให้เป็นสมาธิแล้วเป็นพอ

นี้อาการที่สอง เมื่อขนพองสยองเกล้าผ่านไป **ทีนี้เกิดน้ำตาไหล** นั่งพอใจสบายน้ำตามันไหล ดีไม่ดีมันก็ไหลเอามาก ๆ แล้วก็ไม่ไหลแต่เวลาที่นั่งเจริญสมาธิ บางทีไปพบอะไรสดุดใจเข้า ใครเขาพูดอะไรเข้า จิตมันทรงปีติอยู่แล้วนี่ เราไม่รู้มัน เพราะเราไม่ได้ระวัง ไอ้ปีติตัวนี้มันขังอยู่ในใจ น้ำตามันก็ไหลออกมาเฉย ๆ แต่ว่าไม่ใช่ร้องไห้มันไหลอย่างยับยั้งไม่ได้ มันไม่มีเหตุไม่มีผล

นี่อาการอย่างนี้มันเกิดแก่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชน จง

คิดว่ากำลังใจของเราก้าวขึ้นไปแล้ว เป็นสมาธิสูงขึ้นเข้าถึงระดับปีติที่ ๒

"ปีติ" นี่แปลว่า **ความอิ่มใจ** อาการอย่างนี้ความชุ่มชื่นในการที่บำเพ็ญกุศลมันจะมากขึ้นตามลำดับ มีความเชื่อมั่นในความดีของพระพุทธศาสนา ***คนประเภทนี้ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ห้ามขอวัตถุใด ๆ เพราะว่าขอแล้ว ท่านมีกำลังใจสูงท่านก็ให้ "ถ้าพระขอก็เป็นโทษเป็นอาบัติ"***

นอกจากที่เพียงว่าเราขาดอะไร ท่านเห็นใจ แล้วท่านถวายพระ อันนี้ไม่เป็นไร ถ้าพระองค์ไหนไปอ้าปากขอ ก็มีหวังลงนรกทันที อันนี้อาการอย่างนี้เป็นอันดับที่ ๒ ถ้าจิตมีกำลังสูงขึ้นไปอาการน้ำตาไหลมันก็จะหายไป

นี้อาการมาใหม่ที่ร่างกายโยกไปโยกมา โยกข้างหน้าโยกข้างหลัง บางทีก็หมุนไปทั่วตัว บางทีก็แสดงอาการตึงตังตึงตัง คล้ายปลุกพระ อาการอย่างนี้ เขาเรียกอาการ ***"โอกกันติกาปีติ"*** เป็นปีติที่ ๓

และอาการเคลื่อนไหวของกายมันจะแรงจะเบาประการใดก็ตามที จะรู้สึกว่ากำลังใจของเราตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์สมาธิไม่เสื่อมคลาย **นี้อาการกายอย่างนี้ถ้าปรากฏ ก็ต้องใช้ศัพท์ว่า "*ช่างมัน*" มันจะแสดงเป็นยังไงก็ *"ช่างหัวมัน"***

เมื่อใจเราสบายแล้วก็แล้วกัน เรื่องทางกายเราไม่เกี่ยว

อันนี้ต้องจำให้ดี

นี่อาการประเภทนี้ปรากฏ มีคนจำนวนมากมาถามกันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าไปในกรุงเทพฯ เขาถามกัน อธิบายให้ฟังแล้วก็ไม่ฟัง ไม่ยอมรับทราบว่าย้อนหน้าย้อนหลัง ก็เลยนึกในใจว่า คนประเภทนี้ทำจนตายก็ไม่ได้ดี เพราะอาการที่เกิดขึ้นกับตัว ตัวไม่รู้คนที่เขาผ่านมาแล้วบอกก็ยังไม่รับฟัง ยังนั่งตั้งหน้าตั้งตาสงสัย ไอ้ตัวสงสัยมันเข้ามาข้องอยู่เมื่อไร เราก็บรรลัยเมื่อนั้น ผลแห่งการปฏิบัติมันก็ไม่ปรากฏ

ทีนี้ถ้าอาการอย่างนั้นปรากฏ เราจะรู้สึกว่าจิตใจของเราตั้งมั่นมากขึ้น เราต้องการอย่างเดียวให้จิตใจตั้งมั่น ร่างกายมันจะเป็นยังไงก็ช่างมัน

นี้ต่อมาเป็น *ปีติที่ ๔* เรียกว่า “*อุพเพคาปีติ*” ปีติอันดับนี้จะมีตัวลอยขึ้นไปบนอากาศ แต่ว่าใจเราก็สบาย แต่ว่าไอ้ตัวลอยขึ้นไปนี่มันไม่ใช่เหาะ เมื่อใจเข้าถึงระดับปีติตัวนี้ มันก็ลอยของมันขึ้นไปเอง พอกำลังจิตจะคลายนิดหนึ่งมันก็จะเลื่อนมานั่งที่เดิมตามปกติ ไม่ต้องกลัวจะลอยไปแล้วจะกลับไม่ได้ *อารมณ์ใจจะมีความชุ่มชื่น มีความชื่นบานมากกว่าปีติที่แล้วมา*

ถ้ากำลังใจของเราสูงขึ้นไปอีกนิดหนึ่ง อาการอย่างนั้นมันก็หายไป จะมีอาการซาบซ่า เหมือนกับกายเบากายโปร่งคล้าย ๆ กายไม่มีอะไร จะมีเพียงหนังบาง ๆ ผสมอยู่ เนื้อหนังกระดูกภาย

ในมันจะไม่ปรากฏ มีความรู้สึกอย่างนั้น นั่งอยู่อย่างนี้เหมือนกับว่าตัวเราโตขึ้นบ้าง หน้าใหญ่บ้าง ร่างกายสูงขึ้นไปบ้าง แต่มีอารมณ์ใจชุ่มชื่น มีจิตเป็นปกติ มีอารมณ์ตั้งมั่นในสมาธิ อาการอย่างนี้ท่านเรียกว่า "*ผรณาปีติ*" เป็นปีติตัวสุดท้าย แล้วก็มันมีอาการใกล้กับความสุข

สุขจากสมาธิ

เมื่อ "*ปีติ*" ตัวนั้นปรากฏเข้าแล้ว พอระงับหายไป "*ความสุข*" ก็ปรากฏ คำว่า "*ความสุข*" ปรากฏนี่มันสุขจริง ๆ เราจะนั่งอยู่สัก ๒๐, ๓๐ วัน โดยไม่ลุกเลยก็ได้ ความป่วยความเมื่อยความไม่สบายกายไม่สบายใจมันจะไม่มี มีแต่ความสุขใจชุ่มชื่นบรรยายกันไม่ถูก

นี่พอจิตเข้าสู่ระหว่าง "*ปีติ*" ก็ดี เข้าถึง "*สุข*" ก็ดี เรียกว่าเป็น "***อุปจารสมาธิ***" ถ้าถึงตัว "***สุข***" จัดว่าเป็น***อุปจารสมาธิเต็มที่***

เริ่มตั้งแต่***ปีติแรก*** ก็เรียกว่าเป็น **อุปจารสมาธิเบื้องต้น** อาการปีติที่กล่าวมาแล้วทั้ง ๕ ขั้นนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องผ่านเหมือนกันทุกคน บางคนก็ผ่านเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง บางคนที่มีอารมณ์สูงกว่าไม่ผ่านเลย คือผ่านอย่างไม่มีความรู้สึกเข้าไปถึง "***ปฐมฌาน***" เลยทันที นี่ถ้าเคยได้ฌานมาในกาลก่อน

แล้วตอนที่มีอารมณ์จิตเข้าถึงอุปจารสมาธิตอนนี้ ตั้งแต่

ปีติเป็นต้นไปต้องระมัดระวัง แสงสีภาพต่าง ๆ จะปรากฏ ตอนนี้ท่านคณาจารย์ทั้งหลาย กำหนดไว้บอกว่า จงอย่าสนใจกับภาพแสงสีใด ๆ ทั้งหมด ถ้าไปสนใจกับภาพแสงสีใด ๆ เข้า จิตใจของเราจะเคลื่อนจากสมาธิ

เราตั้งใจไว้อย่างเดียวว่า *อะไรจะมาก็เชิญมา อะไรจะไปก็เชิญไป เราไม่สนใจ เราสนใจอย่างเดียวคือสมาธิที่ทรงไว้ รักษากำลังใจให้ตั้งมั่นไว้ตามเดิม* เช่นเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คำภาวนาว่าอย่างไงก็ตาม ทรงอาการอย่างนั้นไว้ให้เป็นปกติ จิตก็จะได้เข้าถึง “*ปฐมฌาน*” ได้รวดเร็ว ถ้าเราไปหลงในภาพแสงสีแล้ว ความดีก็จะสลายตัวลงไป

สำหรับท่านทั้งหลายที่มีจิตใจเข้าถึงอุปจารสมาธิแบบนี้ ตายจากความเป็นมนุษย์ส่วนใหญ่ไปเป็น “*เทวดาชั้นยามา*” คือว่าเป็นเทวดาที่ต่อวาสนาบารมี

เอาหละ! บรรดาท่านพุทธบริษัท สำหรับวันนี้เวลากาลที่จะพูดก็หมดแล้ว ต่อจากนี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายพยามตั้งกายให้ตรงดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาและพิจารณาตามอัทธยาศัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา...

เราคือใคร?

"อัตภาพร่างกายนี้ มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔" คือ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ ประกอบเข้าเป็นเรือนร่างชั่วคราว แล้วเมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้น มันก็มีความเสื่อมโทรมลงไปทุกขณะ และมีการสลายตัวในที่สุด เราเรียกว่า *"ตาย"*

"เรา" คือใคร คำว่า*"เรา"* คือ *"จิตที่อาศัยอยู่ในร่างกาย" ร่างกายมีสภาพเหมือนบ้านเช่าชั่วคราว* เมื่อหมดอายุการเช่าแล้วเขาก็ไล่เราไป บ้านนี้ก็พัง มันเป็นบ้านชั่วคราวเท่านั้น นี่อาการพังอย่างนี้เราเรียกกันตามประสาชาวบ้านก็เรียกว่า *"ตาย"* นี่ความตายมันไม่มีนิมิต มันไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีเวลาแน่นอน

นี่ขึ้นชื่อว่า *"ความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง"*

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายจง *"อย่าเมาในชีวิต อย่าเมาในร่างกาย"* นี่เรามาปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เราต้องการเอาดีกัน จงนึกไว้เสมอว่าเราต้องตายแน่ คิดไว้ ..ภายในร่างกาย *"สิ่งที่ปิดตาเราไว้ก็คือหนังกำพร้า"* นิดเดียวเท่านั้น ..*อาการทรงอยู่ของร่างกายมันก็ไม่แน่ มันแก่ลงไปทุกวัน มันทรุดโทรมลงไปทุกวัน และในที่สุดมันก็ตาย...*



กฎธรรมดาของโลก

โอกาศนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายได้พากันสมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐานแล้ว ก่อนที่จะศึกษาอย่างอื่นก็ให้นึกถึง *"กฎธรรมดา"* ไว้เป็นสำคัญ *"กฎธรรมดา"* ที่จะมีสำหรับเรานั่นก็คือ:-

หนึ่ง "ชาติปิ ทุกขา" ความเกิดเป็นทุกข์

"ชราปิ ทุกขา" ความแก่เป็นทุกข์

"มรณัมปิ ทุกขัง" ความตายเป็นทุกข์

"โสกปริเทวทุกขโทมนัสฯ" เป็นต้น *ความเศร้าโศกเสียใจ*

เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ มีอารมณ์ขัดข้องหรือความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์

ที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเราเกิดมาเพื่อประสบกับ *"ทุกข์" คนที่เกิดมาแล้วทุกคนที่จะไม่มี "ทุกข์" ไม่มี* ถ้าหากว่าเรายังยึดถือว่าร่างกายเป็นของเรา ทรัพย์สินเป็นของเรา ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเป็นของเรา อารมณ์ *"ทุกข์"* มันก็เกิด เกิดเพราะว่าจิตเราเกาะที่เรียกกันว่า *"อุปาทาน"*

โลกธรรม ๘ ประการ

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง *โลกธรรมทั้ง ๘ ประการ* คือ:-

หนึ่ง มีลาภดีใจ สอง ลาภสลายตัวไปเสียใจ

มียศดีใจ ยศสลายตัวไปเสียใจ

มีความสุขในกามาสุขดีใจ ความสุขหมดไปร้อนใจ

ได้รับคำนินทาเดือดร้อน ได้รับคำสรรเสริญมีสุข

นี่ก็ถือว่าเป็นอารมณ์ของ *"อุปาทาน"* สร้างความทุกข์สร้างความหวั่นไหวให้เกิดขึ้นกับเรา

นี้ทำยังไงเราจึงจะพ้นทุกข์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแนะนำให้พวกเราถือว่า ใช้อารมณ์คิดอยู่เสมอว่า *"กฎนี้เป็นกฎธรรมดาของโลกที่เราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงมันไปได้"* ถ้ามันเกิดขึ้นกับเราก็ถือว่า *"ช่างมัน"* ตามศัพท์ภาษาบาลีท่านเรียกว่า

"ขันติ" ความอดทน ใช้คำว่าอดทนมันเข้าใจยาก ใช้ภาษาไทยธรรมดาดีกว่าว่า มันจะเกิดขึ้นมาประเภทไหนก็ *"ช่างมัน"*

ถ้าเกิดมันเป็น*ทุกข์* ๆ เพราะความแสวงหาการเลี้ยงชีวิต การประกอบอาชีพการบริหารร่างกาย การบริหารหมู่คณะ กิจที่จะทำมันเหนื่อยยากได้รับความขัดข้องใจ *เราถือว่าเราทำตามหน้าที่ว่าทำเต็มความสามารถแล้ว ใครจะติว่าดีหรือไม่ดีไม่ปรารภนาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าองค์สมเด็จพระทรงธรรมกล่าวว่า*

"นัตถิ โลเก อนินทิโต" คนที่ไม่ถูกนินทาเลยไม่มีในโลก

ฉะนั้นการจะถูกนินทาว่าร้ายอะไรก็ตามถือว่า *"ช่างมันเป็นธรรมดา"* ทุกอย่างเราทำงานตามหน้าที่ ถ้าความเกิดมันเป็นทุกข์ เราก็ถือว่า นี่เพราะอาศัยเราโง่เราจึงเกิด โง่เพราะอะไร *โง่เพราะยึดมั่นว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา เรามีในร่างกายร่างกายมันมีในเรา*

เมื่อยึดร่างกายเสียอย่างเดียวก็ยึดทรัพย์สินภายนอกไปด้วย แต่ความจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ถ้ามันเป็นเราจริงเป็นของเราจริง มันไม่แก่ มันไม่ป่วย มันไม่ตาย นี่เกิดมาแล้วมันก็ต้องแก่ ต้องป่วย ต้องตาย ทำไมจิตใจเราจะต้องไปทุกข์มันด้วย

ถ้าเราคิดไว้เสมอว่าเราเกิดมาเพื่อแก่ เกิดมาเพื่อป่วยไข้ไม่สบาย เกิดมาเพื่อกระทบกระทั่งอารมณ์ที่เราไม่ชอบใจ และ

เกิดมาเพื่อการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ซึ่งมีความตายไปในที่สุด

วิธีสิ้นทุกข์

รวมความว่าเราเกิดมาเพื่อตาย ในเมื่อหน้าที่ของเราต้องเกิดมาเพื่อเหตุอย่างนี้เราจะไปทุกข์มันทำไม เมื่ออาการทั้งหลายเหล่านั้นมันเกิดถือว่านี่เป็น *"เรื่องธรรมดา"* ภายในไม่ช้าเราก็จะสิ้นทุกข์

วีธีสิ้นทุกข์ทำยังไง เราก็มีการให้ ***"ทานเป็นปกติ"*** ถ้าอารมณ์เราพร้อมเพรียงในทาน ก็ชื่อว่าเป็นการตัด *"โลภะ"* ***ความโลภ***

เรามี ***"เมตตา"*** เป็นปกติ อารมณ์ของเมตตาที่เราทรงอยู่คือรักษาศีลได้ ถ้ามีเมตตาอยู่ศีลมันก็ไม่ขาด เมตตาเป็นตัวทำลาย *"โทสะ"* เราก็มาพิจารณาหาความจริงว่า

"ชาติปิ ทุกขา" ความเกิดเป็นทุกข์ มันจะทุกข์ยังไงก็ช่างมัน แต่ใจเราก็วางเฉยไว้

"ชรา ปิทุกขา" คนแก่เป็นทุกข์ อาการงก ๆ เงิ่น ๆ ร่างกายไม่แข็งแรงไม่กระปรี้กระเปร่า มีความปรารถนาไม่สมหวังเพราะทำเองไม่ได้ และเราก็เลยมีทุกข์ ถือว่านี่เป็นเรื่องธรรมดาของคนแก่ เราเกิดมาเพื่อแก่

"มรณัมปิ ทุกขัง" ความตายเป็นทุกข์ คือเรื่องของชาว

บ้านธรรมดาแต่เราไม่ยอมทุกข์ ถือว่าเป็นกฎธรรมดา ตายเสียได้ก็ดี เพราะมันจะได้หมดเรื่องยุ่ง

ถ้าเราเห็นว่าขันธ์ห้าเป็นโทษเป็นทุกข์สำหรับเรา เราก็เลยคิดต่อไปว่าขึ้นชื่อว่าขันธ์ ๕ การเกิดมามีร่างกายแบบขันธ์ ๕ นี้จะไม่มีสำหรับเราอีก เราจะไม่โง่ยอมรับนับถือให้มีร่างกายต่อไป อารมณ์ใจของเราคิดไว้อย่างนี้เป็นปกติ เราก็จะหมดความทุกข์มันค่อย ๆ คลายไปเอง

นี่เป็นบทที่บรรดาท่านพุทธบริษัทควรจะคิดไว้เป็นปกติ เพื่อความเข้าถึงซึ่ง ***"พระนิพพาน"*** ***นี่เป็นวิปัสสนาญาณตัวสุดท้าย***

อารมณ์ของสมาธิขั้นฌาน

ต่อแต่นี้ไปก็จะขอพูดต่อเมื่อวานนี้ เมื่อวานนี้เราพูดกันถึงจบ ***"อุปจารสมาธิ"*** วันนี้ก็จะขอพูดเข้าถึงจุดของ ***"ฌาน"***

นี้การรักษาอารมณ์หายใจเข้าออก หรือการภาวนาว่า ***"พุทโธ"*** แต่ความจริงการภาวนานี่ไม่ได้จำกัด ท่านจะภาวนาว่ายังไงก็ได้ตามอัธยาศัย แต่ว่าการภาวนาว่าใด ๆ ก็ตามให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วย เวลาหายใจเข้านึกว่า ***"พุท"*** เวลาหายใจออกนึกว่า ***"โธ"*** ขณะใดที่จิตใจยังมีความรู้สึกอยู่ในขอบเขตคำว่า ***"พุทโธ"*** หรือลมหายใจเข้าออก พึงทราบว่าขณะนั้นจิตของเราตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ

นี้การทรงสมาธิวันละนิดหนึ่ง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวว่า ท่านผู้นั้นเป็นผู้ไม่ว่างจากฌาน คือมีคุณธรรมสูงพอที่จะเอาตัวรอดได้

อาการปฐมฌาน

นี้ถ้าเราทรงอารมณ์สมาธิได้ดีกว่านั้น หมายความว่าขณะที่ท่านทั้งหลายกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็กำหนดภาวนาภาวนาไปด้วยจิตใจมีอารมณ์สบาย หูได้ยินเสียงภายนอกชัดเจน สุนัขเห่า สุนัขหอน คนพูด เสียงร้องเพลงร้องละคร เสียงชาวบ้านทะเลาะกัน เขานินทากัน หรือแม้แต่นินทาว่าร้ายเรา *เราได้ยินหมดแต่ว่าปรากฏว่าใจของเราไม่รำคาญ เราไม่มีความรำคาญในเสียง* สามารถกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือคำภาวนาได้แบบสบายอารมณ์อย่างนี้ทรงได้ สองสามนาที ห้านาที สิบนาทีก็ตาม ท่านถือว่าอารมณ์อย่างนี้เป็นอารมณ์ของ *"ปฐมฌาน"* จิตเราเข้าถึง *ปฐมฌาน* เป็น *ฌานที่ ๑*

นี่ *ฌานที่ ๑* เรามีกฎสังเกตไว้อย่างนี้คือว่าเรา *"ไม่รำคาญในเสียง"* เพราะเสียงเนี๊ยะเป็นศัตรูของ *ปฐมฌาน* ควรสังเกตไว้

แต่การเข้าถึงปฐมฌานกับการทรงปฐมฌานนะมันต่างกัน ฉะนั้น *การทรงหมายความว่าเราจะบังคับจิตให้ทรงอยู่ได้ในอารมณ์นั้น เวลาเท่าไรก็ได้ตามที่เราตั้งใจไว้ อย่างนี้ชื่อว่าเป็นผู้*

ทรงฌาน แต่ถ้าอารมณ์จิตเข้าถึงปฐมฌานนี่มันเข้าไม่ได้นาน บางที่ก็มันทรงอยู่ได้นาที สองนาที สามนาที มันก็ลดตัดลงมา ลดลงมาต่ำ เมื่อลดลงมาต่ำ แล้วเราก็ตั้งใจจะก้าวขึ้นไปอีกมันขึ้นไปได้หรือไม่ได้ก็ตามใจ

ทีนี้การที่จะเข้าถึง *"ปฐมฌาน"* ในตอนต้นมันมีเรื่องอยู่ ที่เป็นเรื่องน่าสงสัย นั่นก็คือ ***อารมณ์เบื้องต้น ถ้าอารมณ์ของเราหยาบมันจะมีอาการมืดตื้อ เคลิ้มคล้ายหลับจะมีอารมณ์มืด บางที่เรามีความรู้สึกตัวเหมือนจะหลับไป*** แต่ถ้าจิตมันตกจากอารมณ์นั้นลงมาจิตใจมันก็สว่างเราคิดว่าเราเผลอหลับไปหรือไงก็ไม่ทราบ นี้เราจะสังเกตุได้ว่าเราหลับหรือไม่หลับหรือจิตมันจะเข้าสู่อารมณ์ฌานอย่างนี้เค้าเรียกว่า ***"ฌานหยาบ"***

ถ้าเราจะหลับมันต้องโงกไปข้างหน้าหรือหงายมาข้างหลังเป็นอาการของคนหลับถ้าจิตใจมันนิ่งอยู่เฉย ๆ แต่มีการเคลิ้มอย่างนั้นเกือบจะหมดความรู้สึกตัวเผลอไป แล้วก็รู้สึกขึ้นมาใหม่ อย่างนี้แสดงว่าจิตของท่านเข้าถึง *"ปฐมฌาน"* แต่มันหยาบมันทรงไม่ได้นาน แต่ว่าต่อไปจิตมันก็ละเอียดเอง นี้เป็นลักษณะหนึ่งที่บรรดานักปฏิบัติทั้งหลายมีความสงสัย

และอีกลักษณะหนึ่งนั่นก็คือว่า เวลานั่ง ๆ ไป**พอใจสบายมีอาการหวิวคล้ายกับตกจากที่สูงทำให้ตกใจ เสียวใจขึ้นมาทันที** บางทีก็มีกำลังใจเต้นแรง เหมือนตกจากที่สูง เมื่อมีความรู้สึกแบบนั้น

อีก อารมณ์ดิ่งจะไม่มี เราจับได้ต่อไป เพราะจะมีแต่อารมณ์สบาย

อาการอย่างนี้ขอบรรดาท่านทั้งหลายพึงเข้าใจ ว่านั่นจิตมันเข้าสู่ *"ปฐมฌาน"* แล้ว แต่ว่าจิตมันทรงอยู่ไม่ได้นานมันพลัดจากฌาน คือมันพลัดแรงเกินไปตกอยู่เข้าสู่ภาวะ *"ภวังค์"* ที่เรียกว่า *"จิตปกติ"*

ถ้ามีอารมณ์อย่างนี้ทั้งสองประการ ก็ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านก็ควรจะภูมิใจว่า *จิตเราเข้าถึงปฐมฌานวันหนึ่งชั่วขณะหนึ่งก็ดี นาทีหนึ่ง สองนาที สามนาทีก็ดี ถ้าจิตเราทรงได้อย่างนี้ทุก ๆ วันก็ชื่อเราเป็นผู้ไม่ว่างจากฌาน เวลาที่ตายไปแล้วเราก็จะกลายเป็น "พรหม"*

คือเวลาที่เราป่วยหนักอารมณ์ของสมาธิจะเข้ามารวมตัว เมื่ออารมณ์จิตเข้ามารวมตัวแล้ว เราก็จะมีความสุข นี่เราจะรู้กันในเวลาป่วยหนัก ๆ ว่ามันมีคุณขนาดไหน ถ้าจิตรวมตัวได้แล้วจิตทรงปฐมฌานอยู่เวลาป่วยนี่มันได้ผลจริง ๆ มันจะทรงตัวได้ดีมาก

เมื่อจิตทรงตัวได้ดีมาก เวลาตาย ตายในระหว่าง *"ปฐมฌาน"* ถ้าหากว่าเราได้ฌานอย่างหยาบ ที่พูดมาตะกี้นี้ฌานอย่างหยาบนะ ถ้าเป็นฌานอย่างละเอียดแล้วมันจะมีอารมณ์สบาย เฉย ๆ มีความสว่างของจิต จิตจะมีอารมณ์สงบสงัด หูได้ยินเสียงทั้งหมดแต่ก็มีใจสบายไม่รำคาญในเสียง อันนี้เป็น *ฌานละเอียด* เนี้ยะเป็น *"ปฐมฌาน"* ละเอียด

การตายขณะทรงฌาน

ที่นี้ในระหว่างที่เราจะตายถ้าเรามีฌานหยาบเราก็เกิดเป็น ***พรหมชั้นที่ ๑***

ถ้าเป็นฌานอย่างกลาง เราก็เป็น ***พรหมชั้นที่ ๒***

ถ้าเป็นฌานอย่างละเอียด ก็เป็น ***พรหมชั้นที่ ๓***

นี่พูดกันถึงด้าน *โลกีย์วิสัย เป็นฌานโลกีย์*

"ถ้าอารมณ์เราเข้าถึงปฐมฌานแบบนี้ ถ้าเราพิจารณาอย่างตอนต้นแบบง่าย ๆ ถึงอัตภาพร่างกายนี้มัน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย มันจะป่วย มันจะแก่ มันจะตายก็ช่างมันถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ใครจะนินทาใครจะสรรเสริญเราไม่สนใจ ความร่ำรวยมีเท่าใด มันยากจนยังไงก็ช่างหัวมันหากินไปตามหน้าที่ มีมากกินมาก มีน้อยกินน้อย ถือว่ามีมากก็ตาย มีน้อยก็ตาย มีมากก็แก่ มีน้อยก็แก่ มีมากก็ป่วย มีน้อยก็ป่วย มีมากก็กลุ้ม มีน้อยก็กลุ้มเหมือนกัน"

อารมณ์พระโสดาบัน

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของธรรมดาเราทำใจให้สบาย ถ้าจิตใจของเราไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย เห็นว่าร่างกายมีความเกิด มีความแก่เจ็บตายในที่สุดเป็นของธรรมดา มีอารมณ์แรงกล้า คือ **มีอารมณ์ยอมรับนับถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างมั่นคง มี**

ศีลห้าบริสุทธิ์ มีอารมณ์รักพระนิพพานเป็นอารมณ์ นี่แค่ปฐมฌาน ทำได้แล้วขนาดนี้ เพราะกำลังของ *"ปฐมฌาน"* มีกำลังพอที่จะตัดกิเลส อย่างนี้องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ์เรียกว่า *"พระโสดาปัตติผล"*

ถ้าอารมณ์ใจของเราเข้าถึงความเป็น *พระโสดาบัน* หรือว่า *โสดาปัตติผล* นั่นเองอารมณ์จิตมันก็จะไม่ตกต่ำไม่เคลื่อนไป *อบายภูมิ* ถ้าเราตายจากความเป็นมนุษย์ก็เกิดเป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง สลับกันไป ถ้าเป็นได้พระโสดาอย่างหยาบก็เกิดเป็นมนุษย์อีก ๗ ชาติไป *พระนิพพาน*

เป็นพระโสดาบันอย่างกลางก็เกิดเป็นมนุษย์อีก ๓ ชาติ

เป็นพระโสดาบันอย่างละเอียดก็เกิดเป็นมนุษย์อีก ๑ ชาติ

นี่พูดถึงตามหลักการที่เราจะได้พระโสดาบัน และเราจะไม่ได้พบพระพุทธเจ้า *อย่าลืมว่าพระโสดาบันทรงคุณธรรมทั้ง ๓ ประการเท่านั้นคือ*

นึกอยู่เสมอว่าเราจะต้องตายเป็นปกติ เห็นความเกิดความแก่ ความตาย ความกลัดกลุ้มใด ๆ ก็ตามมันเป็นของธรรมดา แต่ว่าขึ้นชื่อว่าความโลภอยากรวยยังมีอยู่ ความอยากสวยยังมีอยู่ ความโกรธยังมีอยู่ความหลงยังมีอยู่ แต่ *ความอยากสวยอยากรวย อยากโกรธ อยากหลงมันอยู่ในขอบเขตของศีล*

อยากสวยก็สวยโดยไม่ผิดศีล อยากรวยได้มาโดยไม่ผิดศีล

โดยไม่คดไม่โกงใคร โกรธได้แต่ทำร้ายใครเค้าไม่ได้กลัวศีลขาด ส่วนหลงในร่างกายว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรามีอยู่ แต่ว่ารู้อยู่เสมอว่าเราจะต้องตาย จิตใจมันปล่อยได้งานทุกอย่างทำตามหน้าที่

และ มีอารมณ์ยอมรับนับถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

มีศีลห้าบริสุทธิ์

มีอารมณ์รักพระนิพพาน เป็นปกติ

นี่แค่นี้เองพระโสดาบัน ถ้าจะพูดให้ย่อให้สั้นลงมาองค์พระโสดาบันก็คือ:

(๑) มีความเคารพในพระพุทธ พระธรรม พระสงค์ อย่างแน่นอน

(๒) มีศีลห้าเป็นปกติ ศีลห้าไม่ขาด

นี่อาการของพระโสดาบัน ก็คือชาวบ้านชั้นดี การปฏิบัติแบบนี้ที่จะเข้าถึงพระโสดาบันมันก็เป็นของไม่ยาก

เอาละ! บรรดาท่านพุทธบริษัท เวลากาลสำหรับจะพูดมากไปกว่านี้ก็ไม่ได้เพราะหมดเวลาแล้ว สัญญานบอกหมดเวลาปรากฏแล้ว

ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย พยายามตั้งกายให้ตรงดำรงค์จิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกภาวนาและพิจารณาตามอัธยาศัยจนกว่าจะได้ยินสัญญานบอกหมดเวลา...

กฎธรรมดา

หนึ่ง "ชาติปิ ทุกขา" ความเกิดเป็นทุกข์

"ชราปิ ทุกขา" ความแก่เป็นทุกข์

"มรณัมปิ ทุกขัง" ความตายเป็นทุกข์

"โสกปริเทวทุกขโทมนัสฯ" เป็นต้น *ความเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ มีอารมณ์ขัดข้องหรือความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์*

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง *โลกธรรมทั้ง ๘ ประการ คือ*

หนึ่ง มีลาภดีใจ สอง ลาภสลายตัวไปเสียใจ

มียศดีใจ ยศสลายตัวไปเสียใจ

มีความสุขในกามาสุขดีใจ ความสุขหมดไปร้อนใจ

ได้รับคำนินทาเดือดร้อน ได้รับคำสรรเสริญมีสุข

นี่ก็ถือว่าเป็นอารมณ์ของ *"อุปาทาน"* สร้างความทุกข์สร้างความหวั่นไหวให้เกิดขึ้นกับเรา

ใช้อารมณ์คิดอยู่เสมอว่า *"กฎนี้เป็นกฎธรรมดาของโลกที่เราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงมันไปได้"* ถ้ามันเกิดขึ้นกับเราก็ถือว่า *"ช่างมัน"..เราถือว่าเราทำตามหน้าที่ เพราะว่าองค์สมเด็จพระทรงธรรมกล่าวว่า "นัตถิ โลเก อนินทิโต" คนที่ไม่ถูกนินทาเลยไม่มีในโลก* ฉะนั้นการจะถูกนินทาว่าร้ายอะไรก็ตามถือว่า *"ช่างมัน" เป็นธรรมดา..*



สัมมาสมาธิและอริยสัจ

สำหรับต่อไปนี้ ก็ขอบรรดาท่านทั้งหลาย จงพยายามรวบรวมกำลังใจให้เป็น *"สมาธิ"*

คำว่า *"สมาธิ"* คือ รวบรวมกำลังใจให้อยู่ในจิตที่เป็นกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งเรียกว่า *"สัมมาสมาธิ"*

นี้ *สมาธิแบ่งออกเป็นสองประการด้วยกัน* คือ.

(๑) สัมมาสมาธิอย่างหนึ่ง

(๒) มิจฉาสมาธิอย่างหนึ่ง

"สมาธิ" ถ้าพูดกันตามภาษาไทยเค้าเรียกว่า "การตั้งใจไว้ หรือว่าการทรงอารมณ์ไว้ ตั้งใจไว้อย่างใดอย่างหนึ่ง คิด

ไว้อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ" อย่างนี้เรียกว่า *"สมาธิ"*

นี่ถ้าหากว่าเราคิดในสิ่งที่ชั่ว เป็นการประทุษร้ายตนเอง หรือบุคคลอื่นให้ได้รับความลำบากอย่างนี้ เรียกว่า "มิจฉาสมาธิ"

คิดให้จิตเรา เขา มีความสุขเป็นไปตามทำนองคลองธรรมอย่างนี้เรียกว่า *"สัมมาสมาธิ"*

อารมณ์จะตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าทรงอยู่ในอารมณ์นั้น อย่างน้อยใช้เวลาได้มากก็ตามหรือว่าน้อยก็ตามก็เรียกกันว่า *"สมาธิ"*

พุทธานุสสติกรรมฐานแบบพิจารณา

ทีนี้ในส่วน *"สัมมาสมาธิ"* นี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแยกไว้ถึง ๔๐ ประการ ในวันก่อนก็ได้พูดถึง *"อานาปานุสสติกรรมฐาน"* มาแล้ว สำหรับวันนี้จะพูดถึง *"พุทธานุสสติกรรมฐาน"* พอเป็นที่เข้าใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทโดยย่อ

คำว่า *"พุทธานุสสติ"* หมายถึง **การนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์** นี้การนึกถึงพระพุทธเจ้านี้มีนัยที่ต้องคิดมากด้วยกัน เพราะการพรรณาถึงคุณของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะเราก็พรรณนากันไม่จบ ใคร่ครวญกันไม่จบ ตามพระบาลีท่านมีอยู่ว่า **"*ถึงแม้ว่าจะปรากฏมีพระพุทธเจ้าขึ้นมาสององค์ นั่งถาม*

กันตอบกันถึงความดีของพระพุทธเจ้าที่ทรงอุบัติขึ้นมาแล้วในโลก แม้จะสิ้นเวลาหนึ่งกัปป์ ก็ไม่สามารถจะจบความดีของพระพุทธเจ้าได้”

ฉะนั้นท่านโบราณาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า *"พุทโธ อัปปะมาโณ"* คุณของพระพุทธเจ้านี้หาประมาณไม่ได้

ในเมื่อคุณของพระพุทธเจ้าหาประมาณไม่ได้ เราพิจารณาไม่จบเราจะพิจารณาว่ายังไงกันดี โบราณาจารย์ที่ประพันธ์ไว้โดยสรุปว่า

“อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ” เป็นต้น ซึ่งแปลเป็นใจความว่า *เพราะเหตุนี้แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบรรลุแล้วโดยชอบ “อะระหัง” เป็นพระอรหันต์* อย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้เราก็พิจารณาไม่ไหวเหมือนกัน

หัวใจของพระพุทธศาสนา

เป็นอันว่าจะกล่าวโดยย่อว่าคุณของพระพุทธเจ้าที่มีต่อเราก็คือว่า

หนึ่ง "สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง" พระพุทธเจ้าทรงสั่ง*สอนให้เราระงับความชั่วทั้งหมด*

"กุสะลัสสูปะสัมปะทา" พระองค์ทรงสงเคราะห์ให้เรา*ปฏิบัติเฉพาะในความดี*

″สะจิตตะปะริโยทะปะนัง″ พระองค์ทรงสั่งสอนให้ทำจิตใจให้ผ่องใสจากกิเลส

โดยย่อพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ์สอนให้พวกเราปฏิบัติอยู่ใน*กฎทั้ง ๓ ประการ นี่เป็น ″หัวใจของพระพุทธศาสนา″*

นี้ถ้าจะย่อลงไปอีกทีหนึ่ง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราไม่ ″ประมาท″

ตาม *"ปัจฉิมโอวาท"* ที่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถทรงตรัสเป็น *"ปัจฉิมวาจา"* วันใกล้จะ*ปรินิพพาน* ตรัสกับ *″พระอานนท์″* ว่า

"อานันทะ ดูก่อนอานนท์ พระธรรมคำสั่งสอนที่เราสอนให้เธอนั้น ย่อมรวมอยู่ใน ความไม่ประมาท"

พระองค์สมเด็จพระบรมโลกนาถทรงตรัสว่า *"อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ"* ซึ่งแปลเป็นใจความว่า *″ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม″*

นี่เป็นอันว่าพระพุทธเจ้าสอนให้พวกเราไม่ *″ประมาท ในการที่จะละความชั่ว″* หมายความว่า จงอย่าคิดว่า นี่เราไม่ชั่ว

นี้พระบาลีที่องค์สมเด็จพระชินสีห์สอนไว้บอกว่า *"อัตตนา โจทยัตตานัง"* จงเตือนตนด้วยตนเอง นี่ก็หมายถึงว่าพระองค์ให้เราไม่ประมาท จงมองดูความชั่วมองดูความผิดมองดู

ความเสียหายของตนเองไว้เป็นปกติ ถ้าเรามองความชั่วมองความเสียหายของตัวไว้แล้ว เราก็จะมีแต่ความดี **เราอย่าเป็นคนเข้าข้างตัว**

เอาพระวินัยมากาง เอาธรรมะมากางเข้าไว้ ดูพระวินัยดูธรรมมะว่าอะไรมันผิดบ้าง แม้แต่นิดหนึ่งก็ต้อง "ตำหนิ" เหมือนกับผ้าขาวทั้งผืนถ้ามีจุดดำอยู่จุดหนึ่งก็ชื่อว่าทำผ้าขาวนั้นให้สิ้นราคา แม้แต่จุดนั้นจะเป็นจุดเล็ก ๆ เท่ากับปลายของปากกาที่จะจิ้มลงไปก็ตามที ก็ถือว่าเป็น ***"ตำหนิ"***

นี่เราเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าจะพิจารณาหาความดีของพระพุทธเจ้าก็ต้องมองกันตรงนี้ ว่าพระพุทธเจ้าต้องการให้เรามีจิตบริสุทธิ์ ถ้าจิตบริสุทธิ์แล้วไปไหน

"จิตเต ปาริสุทเธ สุคติ ปาฏิกังขา" พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าถ้าจิตบริสุทธิ์แล้วอย่างน้อยเราก็ไปสู่ ***"สุคติ โลกสวรรค์"*** คำว่า ***"สุคติ"*** นี่ก็ยกยอดไปถึง **สวรรค์ก็ได้ พรหมโลกก็ได้ นิพพานก็ได้**

การออกบวชของพระพุทธเจ้า

นี่เราก็มานั่งใคร่ครวญความดีของพระพุทธเจ้า นั่งนึกเอาว่าพระพุทธเจ้าจะทรงเป็นพระพุทธเจ้าได้ ก็อาศัย

หนึ่ง ตัดความรัก ตัดความโลภ ตัดความโกรธ ตัดความ

หลง ตัดความรัก

พระพุทธเจ้ามีพระชายาแล้ว มีพระราชโอรส ในวันนั้น คือ *"พระราหุล"* พระราชโอรสคลอดในวันนั้นพระชายาก็ยังสาว อายุเพียง ๑๖ ปี แต่*องค์สมเด็จพระชินสีห์เห็นว่าการครองเรือนเป็นทุกข์ จึงแสวงหาความสุขคือ "พระโพธิญาณ" ด้วยการออกบวช* ทรงตัดความรักความอาลัยเสียได้ ออกจากบ้านในเวลากลางคืน

ทีนี้ตัดความโลภ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่แล้วว่าอีกเพียง ๗ วัน ตำแหน่ง "เจ้าจักรพรรดิราช" จะเข้าถึงพระองค์ แต่พระองค์ก็ไม่อาลัยใยดีในความเป็น *"พระเจ้าจักรพรรดิราช"* เพราะการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราชก็ต้องแก่ ต้องตาย ต้องเดือดร้อนเหมือนกัน

นี่*องค์สมเด็จพระภควัน* แม้จะเป็นเจ้าโลกก็วางทิ้งไปเสียไม่ต้องการ นี่อันนี้เราต้องปฏิบัติตาม *ใคร่ครวญตามว่ามันไม่ดีพระพุทธเจ้าจึงวาง ถ้าดีแล้วก็ไม่วาง* อะไรที่พระพุทธเจ้าวางไว้แล้วเป็นสิ่งเกินวิสัยที่เราจะครองได้เราจะมีได้ แต่ว่าองค์สมเด็จพระชินสีห์มีแล้ว

ทีนี้องค์สมเด็จพระประทีปแก้ววางเสียเราก็ต้องวางตาม เพราะของท่านมากกว่าเรา สูงกว่าเรา หนักกว่าเราดีกว่าเราที่จะพึงมี ท่านยังวางเรามีดีไม่เท่าท่านทำไมเราจึงจะไม่วาง

และประการต่อมาองค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสวงหา *"พระพิเนสกรม"* อยู่ในสำนัก *"อาฬารดาบส และอุทกดาบสรามบุตร"* ปฏิบัติในรูปฌานและอรูปฌานทั้งสองประการ จนมีความคล่องแคล่วมีความชำนาญมาก อาจารย์ยกย่องให้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นครูสอนแทน *แต่พระองค์ก็มาพิจารณาว่าเพียงแค่รูปฌาณและอรูปฌาณทั้งสองประการนี้ไม่ใช่หนทางบรรลุมรรคผล* และองค์สมเด็จพระทศพลจึงได้วางเสียและออกจากสำนักของอาจารย์นั้นแสวงหาความดีต่อไป

นี้ในด้านของสมาธิองค์สมเด็จพระจอมไตรทรงถึงที่สุดถึง *"สมาบัติ ๘"* ก็ยังเห็นว่าไม่ใช่ทางที่สุดของความทุกข์ แต่สมาธินี่ก็ทรงไว้ แต่ไม่ทิ้ง *แต่หาต่อไปให้เข้าถึงที่สุดของความทุกข์นั่นคือ "ความไม่เกิด"*

ค้นพบ *"อริยสัจ"*

ต่อมาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็พบธรรมมะที่ประเสริฐที่เรียกกันว่า **"อริยสัจ"** คือ.-

ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์

ความดับทุกข์ ปฏิปทาให้เข้าถึงความดับทุกข์

และก็ ความดับทุกข์

"ทุกข์" แปลว่า อาการที่ทนได้ยาก ก็คือการเกิดขึ้นมา

แล้วมันเต็มไปด้วยความทุกข์ อันนี้เราพูดกันมานานแล้ว ***เพราะเหตุที่จะให้เข้าถึงความดับทุกข์*** ก็คือ **"ตัณหา" ความอยากเกินพอดี** เพราะความอยากนี่ต้องใช้ว่า ***"เกินพอดี"***

ตัณหาและการดับตัณหา

ถ้าร่างกายมันหิวอาหาร ร่างกายอยากจะกินน้ำ ร่างกายปวดอุจจาระปัสสาวะจะต้องไปส้วม ร่างกายต้องการเครื่องนุ่งห่มตามปกติ ร่างกายต้องการบ้านเรือนตามปกติซึ่งเป็นไปตามวิสัย อย่างนี้ไม่จัดว่าเป็น ***"ตัณหา"*** ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส เพราะมันเป็นของพอดีพอใช้ ที่เราจะพึงใช้จะพึงมี ตามความจำเป็นของร่างกาย

แต่ว่า **ความตะเกียกตะกายเกินพอดี ไม่รู้จักพอดีแค่นี้พอดิบพอดีแล้วก็ตะกายมากเกินไปทำให้ความลำบากมีความอยากไม่รู้จักจบ** อย่างนี้เรียกว่า ***"ตัณหา"*** เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

มรรค ๘

นี้การดับ ***"ตัณหา"*** ตัวนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียกว่า ***"มรรค"*** **มรรคนี้มี ๘ อย่าง โดยย่นย่อได้ ๓ คือ** *"ศีล สมาธิ ปัญญา"*

"ศีล" คือ *การระงับกายวาจาให้เรียบร้อยให้ทรงอยู่ในความดีตามขอบเขต* ที่เราเรียกกันว่า ***"พระวินัย"***

"สมาธิ" แปลว่า *มีอารมณ์ตั้งมั่นอยู่ในความดี* คือทรงศีล ทรงฌาณอยู่ จิตน้อมอยู่ในอารมณ์ทั้งสองประการอย่างนี้ เป็นต้น

นี้ *"ปัญญา" พิจารณาเห็นว่าธรรมมะที่องค์สมเด็จพระทศพล คือปฏิปทาที่ทรงละความรัก ละความโลภ และก็ละความปรารถนาความมักใหญ่ใฝ่สูง ละการเกิดนี้ องค์สมเด็จพระมหามุนีทรงปฏิบัติถูกแล้ว* องค์สมเด็จพระประทีปแก้วจึงได้เป็น *"พระอรหันต์"* นี่เราปฏิบัติพิจารณาตามประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พูดกันนานมันก็ไม่จบ

รวมความว่าวันหนึ่ง ๆ เราก็นั่งใคร่ครวญถึงความดีของพระพุทธเจ้า ตามหนังสือที่มีมา จับใจตรงไหนยึดตรงนั้นเป็นอารมณ์ อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็น *"พุทธานุสสติ"* คือ *ตามนึกถึงความดีของพระพุทธเจ้า* ถ้าปฏิบัติตามนี้ละก็เค้าเรียกว่า *"พุทธานุสสติ"* ถ้าคิดแบบนี้ จะทรงอารมณ์อยู่ได้แค่ *"อุปจารสมาธิ"* นี่เป็นแบบหนึ่ง

พุทธานุสสติแบบภาวนา

และอีกแบบหนึ่ง ไม่ปฏิบัติอย่างนั้นท่านสอนให้ภาวนาว่า *"พุทโธ"* เวลาหายใจเข้านึกว่า *"พุท"* เวลาหายใจออกนึกว่า *"โธ"* การหายใจกำหนดตามสบาย ๆ เป็นการควบกับ *"อานาปานุสสติกรรมฐาน"* ทำอารมณ์ใจให้สบาย ๆ จิตใจชื่นบานนึกถึง

ความดีขององค์สมเด็จพระพิชิตมารแล้วจับคำว่า ***พุทโธ พุทโธ*** ภาวนาไว้ และขณะใดที่จิตผูกพันธ์ในคำว่า ″***พุทโธ***″ หรือ ***ลมหายใจเข้าออก*** ขณะนั้นก็ชื่อว่าจิตของเราเป็น ″*สมาธิ*″

นี้***การทรงอารมณ์แบบนี้สมาธิจะมีอารมณ์สูงเข้าถึงฌาณสมาบัติได้***

ทีนี้การพิจารนาว่า ″***พุทโธ***″ ก็จะขอข้ามอารมณ์ต่าง ๆ ไป นี้ถ้ากำลังใจของเราทรงมั่นก็จะมี ″***นิมิต***″ ปรากฏขึ้นโดยเฉพาะ ***นิมิต*** ตรง ๆ ก็คือต้องเห็นเป็นรูปของพระพุทธรูป เห็นเป็นรูปของพระสงฆ์ มีรัศมีกายผ่องใส อย่างนี้เรียก ″***นิมิตของพุทธานุสสติกรรมฐาน***″ อย่างนี้จับเอาได้

นิมิตจากการภาวนา

ถ้านิมิตอย่างนี้ปรากฏขึ้นมาเมื่อไหร่ ในการต่อไปข้างหน้าถ้าเราจะภาวนา “***พุทโธ***” ก็ให้เอาจิตน้อมเอาภาพนั้นไว้เป็นปกติ อย่างนี้เรียกเกิด “***อุคหนิมิต***”

ถ้านิมิตนั้นเปลี่ยนแปลง ทีแรกนั้นเราเห็นเป็นพระพุทธรูป ดำมั่ง เหลืองมั่ง ขาวมั่ง แต่ไม่แจ่มใส ต่อไปถ้ามีสมาธิสูงขึ้นจะเห็นเป็นพระพุทธรูปใสขึ้น ใหญ่โตขึ้นเปลี่ยนแปลงมีความงดงามกว่า อย่างนี้เรียกว่า “***อุปจาระสมาธิอันดับสูง***”

นี่จิตนึกถึงภาพนะ ถ้าภาพมันปรากฏภาพชัดภายในใจ

ไม่ใช่ไปนั่งหาภาพที่จะมาปรากฏใหม่

แล้วต่อไปเมื่อจิตนึกถึงภาพองค์สมเด็จพระจอมไตร ต่อไปให้เกิดรัศมีกายมีอารมณ์ผ่องใส แทนที่จะเป็นสีเหลือง สมมติว่าเป็นสีเหลือง หรือสีเขียว สีดำ สีแดง อะไรก็ตาม สีนั้นเปลี่ยนไปทีละน้อย จากสีเหลืองเข้มเป็นเหลืองอ่อน ๆ มีความใสต่อไปก็เป็นแก้ว แก้วใสเป็นประกายพรึกเต็มดวง คล้าย ๆ กับกระจกเงาที่ทอแสงพระอาทิตย์สะท้อน มีความชุ่มชื่น จะนึกให้ใหญ่ก็ได้ จะนึกให้เล็กก็ได้ อย่างนี้เรียกเป็น ***"ปฏิภาคนิมิต"*** ขั้นระดับฌาน

ถ้าจิตจับอยู่แค่นี้จิตใจของเราชื่นบาน จิตจะทรงฌานไปด้วยอำนาจ ***"พุทธานุสสติกรรมฐาน"*** หากว่าท่านทั้งหลายทรงอารมณ์ไว้ได้อย่างนี้นั้น จิตจะมีความสบาย จะมีอารมณ์เป็นสุขตลอดกาล

แล้วก็เมื่อได้ภาพอย่างนี้ จงคลายภาพอย่างนี้ทิ้งไปให้ทรงภาพที่ทรงเข้าไว้ *ขณะใดจิตยังนึกเห็น ไม่ใช่เห็นเฉย ๆ นึกเห็น เห็นภาพอยู่ตราบใด ขณะนั้นเชื่อว่าจิตทรงสมาธิ จิตของท่านจะมีแต่ความสุข*

นี่ถ้าหากว่าทำจิตให้ได้ถึงระดับนี้แล้ว ก็ปรากฏว่าปัญญาก็จะเกิด คำว่า ***"อริยสัจ"*** *จะปรากฏแก่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ความรู้เท่าถึงกาล ว่าความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของชอบ*

ใจเป็นทุกข์ อย่างนี้มันจะเกิดขึ้นกับใจเอง

ความเบื่อหน่ายในความเกิดจะปรากฏ ธรรมใดที่องค์สมเด็จพระบรมสุคตศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเราไว้ บอกว่า นี่เป็น "อธรรม" เป็นความไม่ดี จิตใจของเราจะเห็นน้อมไปตามกระแสพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระชินสีห์ด้วยอำนาจของปัญญาอย่างแจ่มใส

และธรรมใดที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาบอกควรประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้เกิดมีขึ้นเพราะธรรมนั้นจะสร้างความชุ่มชื่นคือสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ใจ "ใจ" คือปัญญาของเราก็จะเห็นธรรมนั้นได้แบบผ่องในไม่เคลือบแคลง เกิดเป็นคุณเป็นประโยชน์

การเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า เป็นกรรมฐานที่สามารถสร้างความดีให้เข้าถึงซึ่ง "พระนิพพาน" ได้ง่าย

เอาหละ! สำหรับ *"พุทธานุสสติกรรมฐาน"* โดยย่อก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

ต่อแต่นี้ไปขอทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาว่า *"พุทโธ"* เวลาหายใจเข้านึกว่า *"พุท"* เวลาหายใจออกนึกว่า *"โธ"* จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา..

อารมณ์พระนิพพานอย่างง่าย

..ท่านแม่ถามหลวงพ่อว่า *"ขึ้นมาบนนี้กังวลไหม"*

หลวงพ่อตอบว่า *"ฉันจะไปกังวลอะไรกะฉัน ฉันอยู่เมืองมนุษย์ฉันยังไม่กังวลเลย"*

ท่านแม่ถามอีกว่า *"ห่วงใครบ้าง"*

หลวงพ่อตอบว่า *"ตัวฉัน ฉันยังไม่ห่วงเลย แล้วฉันจะห่วงใครล่ะ"* ครานั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งประทับเป็นประธานอยู่ด้วยตรัสว่า

"ถูก ตัวคุณ คุณก็ไม่ห่วง และคำว่าห่วงจริง ๆ มันก็ไม่มี แต่ทว่าพระหรือคนก็ตาม ถ้าทำอารมณ์จิตถึงที่สุดได้ ก็อย่าลืมว่า ถ้าขันธ์ ๕ มันยังมีอยู่ ภาระก็ยังมี นี่เราไม่ห่วงจริง แต่เราก็ต้องทำตามหน้าที่ ฉะนั้น ความหนักในขณะที่ยังทรงขันธ์ ๕ มันจึงยังมีอยู่ แต่ทว่าจิตที่ยังทรงขันธ์ ๕ อยู่ควรจะทำอารมณ์ให้เบาเหมือนกับที่มาอยู่ที่นิพพาน"

ทำยังไงรึ ก็ว่าคาถาไว้ว่า *"ช่างมัน ๆ ๆ ชั่งจนกระทั่งน้ำหนักที่ชั่งเหมือนชั่งอากาศ"*

พระองค์อธิบายว่า *"ขณะที่ทรงขันธ์ ๕ อยู่ให้ทำจิตเหมือนกับอยู่ที่นิพพาน แต่ทว่ากิจที่จะต้องทำก็คือ ภาระเกี่ยวกับขันธ์ ๕ ถือว่าเราทำเพื่อมันทรงอยู่ เพราะมันยังไม่ดับ แต่ว่าอย่ามีอารมณ์*

กังวล มันอยากกินก็ให้มันกิน มันอยากขี้ก็ให้มันขี้ มันอยากนอนก็ให้มันนอน

ทำสภาวะเหมือนกับว่า ร่างกายเป็นเสือตัวร้ายที่เราเลี้ยงไว้ แต่เรากำลังจะกระโดดหนีเสือ แต่มันยังไปไม่ได้ เมื่อเราอยู่กับเสือก็มีความรังเกียจเสือ เราให้มันกินเพราะความจำใจ เราเอาใจมันเพราะความจำใจ แต่เนื้อแท้จริง ๆ เราไม่ต้องการมันเลย"

แล้ว พระพุทธองค์ทรงสรุปอีกว่า "ให้พยายามรักษากำลังใจว่า เราทรงขันธ์ ๕ อยู่ ให้เหมือนกับว่าเราละขันธ์ ๕ ไปอยู่นิพพาน คืออย่าให้มีอารมณ์ยุ่ง มันหน้าที่ก็ให้มันเป็นหน้าที่ แต่จิตจงอย่ายุ่ง ทำทุกอย่างเพื่อเราละโลกนี้ ..ทำเพื่อละมนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ถือว่าโลกทั้งสามนี้มีสภาพเหมือนพยัคฆ์ร้ายที่คอยทำอันตรายเรา เราต้องการอย่างเดียว คือ พระนิพพาน" อ้าวจบ!

"จำไว้นะพระทุกองค์นะ พยายามรักษาอารมณ์เป็นไปตามนั้น งานทุกอย่างทำตามหน้าที่ให้มันครบถ้วน ถ้าไม่ครบมันมีกังวล ใช่ไหม ทำงานทุกอย่างอย่าให้มีกังวล คือทำเสร็จแล้วมันไม่มีกังวลสังเกตอารมณ์ที่อยู่ที่นิพพานอารมณ์เป็นอย่างไง กลับลงมาใช้อารมณ์เป็นไปตามนั้น ฝึกไม่ช้าเราก็ได้"...

(คัดลอกจากสนทนาที่นวราช)

คาถาเงินล้าน

สัมปะจิตฉามิ ตั้งนะโม ๓ จบ

นาสังสิโม

พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ปะรายันติ (คาถาปัดอุปสรรค)

พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ภะวันตุ เม (คาถาเงินแสน)

มหาปุญโญ มหาลาโภ ภะวันตุ เม (คาถาลาภไม่ขาดสาย)

มิเตพาหุหะติ (คาถาเงินล้าน)

พุทธะมะอะอุ นะโมพุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง

วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ

มานีมามะ พุทธัสสะ สวาโหม (คาถาพระปัจเจกพุทธเจ้า)

สัมปะติจฉามิ (คาถาเร่งลาภให้ได้เร็วขึ้น)

เพ็ง เพ็ง พา พา หา หา ฤๅ ฤๅ

(บูชา ๙ จบ ตัวคาถาต้องว่าทั้งหมด)

พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ)

วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี

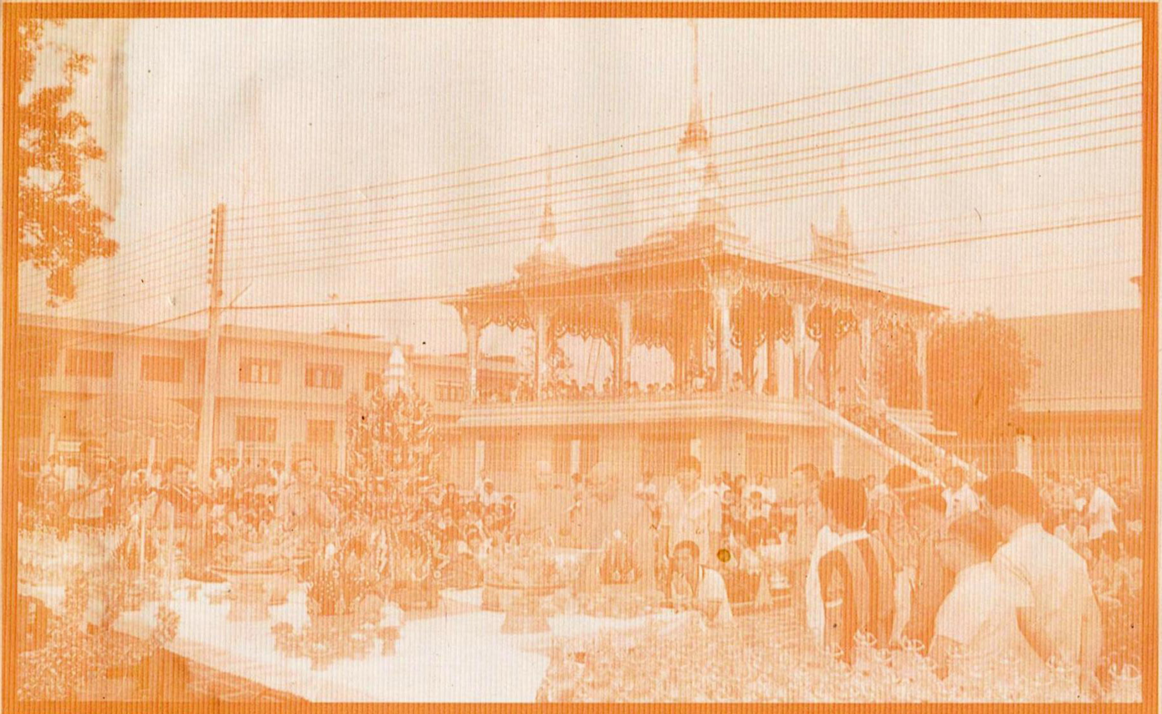
คำอธิบาย

หลวงพ่อได้คาถาบทเหล่านี้โดยตรงจากองค์สมเด็จฯ ตั้งแต่ปี ๒๕๑๗ เป็นเวลา ๔ ปีจึงจะได้ครบถ้วน ท่านบอกว่าคาถาที่ได้จากกรรมฐานเขาจะไม่บอกใคร เมื่อวันที่ ๓๑ ธ.ค.๒๗ เวลา ๒๓.๕๙ น. องค์สมเด็จฯ ได้อนุญาตให้ลูกหลานและพุทธบริษัทใช้ได้เป็นสาธารณะ เพื่อช่วยบรรเทาสภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ อีกทั้งการก่อสร้างของวัดท่าซุงจะต้องเร่งรัดให้เสร็จทันฉลองวัดในปี๒๕๓๒ จึงจำเป็นที่จะต้องใช้คาถาเหล่านี้ช่วยเพื่อพุทธบริษัทและลูกหลานของหลวงพ่อมีความคล่องตัวยิ่งขึ้น

คาถา "นาสังสิโม" หลวงพ่อให้ท่องเพิ่มเติมเมื่อปี ๓๒

คาถา "เพ็ง เพ็ง พา พา หา หา ฤๅ ฤๅ" พระปัจเจกพุทธเจ้ามาบอกหลวงพ่อ เมื่อ พ.ย. ๓๓ เป็นภาษาโบราณ แต่เทียบกับภาษาไทยอ่านได้อย่างนี้ เป็นคาถามหาลาภ มีผลยิ่งใหญ่มาก

ฆมาก



งานบวงสรวงพระเจ้าพรหมมหาราช บริเวณ หน้าพระจุฬามณี